

なんの花かな？



答え:かぼちゃ



かぼちゃ

ヒント 1	緑黄色野菜で、中が黄色の野菜です。
ヒント 2	冬至に食べる野菜です。
ヒント 3	夏にとれる野菜で、愛知県内には「坊ちゃん・・・」や「そうめん・・・」などの種類もあります。
主な生産地	北海道
旬	7月～9月
特徴	<p>かぼちゃの原産地は、中南米で現在日本で栽培されているものは大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類がある。</p> <p>日本かぼちゃは室町時代末期にポルトガル船によって伝えられ、水分が多く甘みが少ない。ゴツゴツした溝がある。「バターナッツ」も日本かぼちゃの仲間である。西洋かぼちゃは江戸時代末期にアメリカから伝わった。西洋かぼちゃは甘味が強く粉質で、加熱するとホクホクした食感になる。岐阜県でとれる宿儺(すくな)かぼちゃもこの仲間である。ペポかぼちゃは淡白な味で、そうめんかぼちゃはこの仲間である。</p>
代表的な料理・食べ方	煮物、スープ、天ぷら
栄養・効能	<p>カボチャは代表的な緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンB群を多く含んでいる。特に西洋カボチャにはビタミンCも豊富なうえ、カロテンがホウレン草に匹敵するほど含まれている。</p> <p>またナトリウムを排出する作用があるカリウムも多く含まれており、高血圧に効果がある。</p>