



# かぼちゃ

【Pumpkin】  
ウリ科 カボチャ属

北海道産かぼちゃは、国内産のおよそ半分、国内1位の生産量を誇ります。

かぼちゃは、大きく「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」に分類されますが、現在、国内・北海道で生産されているかぼちゃの多くは、「西洋かぼちゃ」の仲間です。

## 主な品種、特徴



### ▶えびす

北海道かぼちゃの主力品種。形は扁円、一果重は約1.8kg、果皮は濃い緑。果肉は濃黄色で厚く、肉質は粘質がかった粉質。



### ▶雪化粧

生育はやや遅い。甘みが強く、強粉質。形は扁円、一果重は約2.3kgと大きめ、果皮は白皮灰色の特徴をもつ。貯蔵性に富む。

### ▶くりゆたか

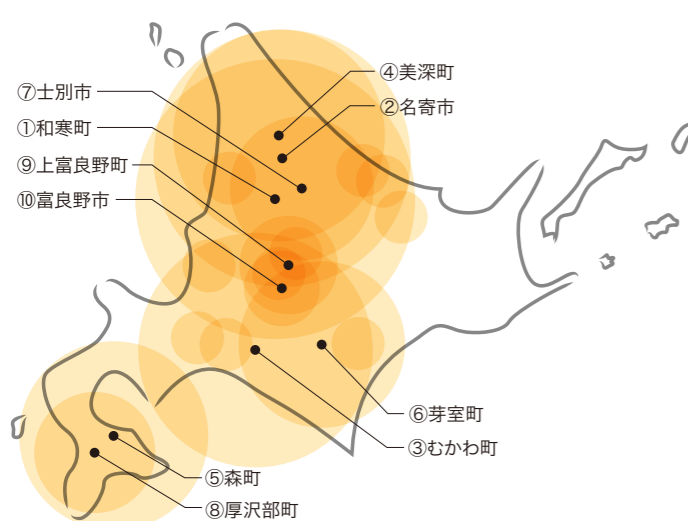
形は扁円、一果重は約2.0kg、果皮は濃い緑。強粉質で、貯蔵性が高い。和菓子の餡などへの加工にも適する。

### ▶みやこ

トンネル栽培（畝をビニールなどで覆って作物を栽培する方法）などにより主に早出し栽培に用いられる品種。形は扁円、一果重は約1.4kgと比較的小ぶり、果皮は濃い緑。強粉質で甘味が強い。

## 北海道の主なかぼちゃ産地と収穫量（H26年）

道内では、和寒町が一番の産地で、ほか道北の名寄市や美深町などで生産が盛んです。また、道央のむかわ町、道南の森町や厚沢部町などでも盛んです。



① 和寒町	7,236t
② 名寄市	6,356t
③ むかわ町	4,519t
④ 美深町	4,433t
⑤ 森町	3,500t
⑥ 芽室町	2,710t
⑦ 士別市	2,389t
⑧ 厚沢部町	2,250t
⑨ 上富良野町	2,110t
⑩ 富良野市	2,065t

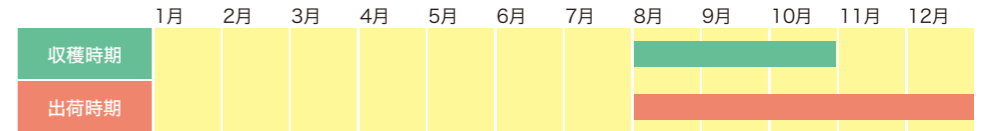
資料：北海道野菜地図  
その39（北海道農業協同組合中央会、ホクレン農業協同組合連合会）

## ▶収穫時期と出荷時期

5月中旬頃から種をまき、ビニールハウスで育苗し、その後苗を植え露地栽培するケースが多いです。

東京や大阪の市場では、8月～10月頃の間出回っているかぼちゃのほとんどは北海道産となります。

冬から翌年春までは外国産かぼちゃが流通する状況が続いてきましたが、育成期間の異なる品種を栽培して収穫期を延ばし、さらに長期貯蔵することなどで、12月まで国産カボチャが食べられるようになりました。

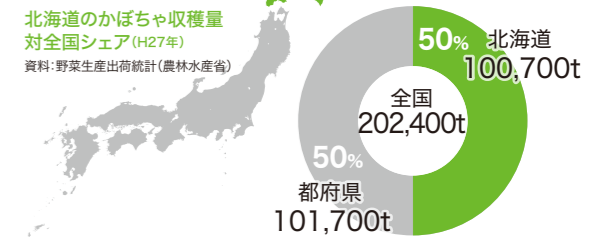


かぼちゃ畑



## ▶収穫量の都府県比較

北海道のかぼちゃ収穫量は全国一位。H27年の収穫量100,700tは、全国202,400tの約50%を占めています。



## ▶栄養成分の特徴

かぼちゃは、カロリーが高く主食に代替できるのみならず、**ビタミン類**が豊富な緑黄色野菜の代表格です。

かぼちゃに含まれるビタミン類は長期保存してもあまり減少せず、風邪の予防にもなる**βカロテン**は貯蔵するほどにアップすると言われます。栄養補給の面からも、冬至のかぼちゃは冬場にぴったりなのです。

種も栄養豊富で、体に良い不飽和脂肪酸である**オレイン酸**が含まれているので、動脈硬化や高血圧、心疾患などの生活習慣病を予防してくれる作用があります。他にも**リノール酸**や**ビタミンE**によって肌のシミやシワを防ぐアンチエイジングの効果も期待できます。

また、漢方では、かぼちゃの種は南瓜仁（なんかにん）と呼ばれ、低血圧の改善や回虫駆除に用いられています。

## ▶主な加工品など

煮付け、サラダ、コロッケなどのお惣菜、ケーキやプリン、おまんじゅうなどの和洋菓子で用途が広いのが特徴。

裏ごしペースト状にしたかぼちゃを乾燥・粉砕したフレークは、ポタージュなどのスープ作りに重宝。種は、一般的に乾燥させて炒って塩味などをつけ、スナック菓子としても加工されていますが、栄養価が高く、欧州では薬としても使われ、また、漢方薬にもなっています。

## 加工品開発の取り組み

### 種を食べる新しいかぼちゃ「ストライプペポ」の開発

かぼちゃの種は、菓子類の食材として、国内では年間約200tが流通していますが、輸入品が大半です。近年、食の安心・安全への関心が高まり、国内産、特に道内産かぼちゃの種の需要が高まっています。そこで、農研機構 北海道農業研究センターが開発した、種に硬い殻の無いペポかぼちゃ新品種「ストライプペポ」について、北海道立総合研究機構が定植時期、栽植様式、収穫期および収穫後の保管方法について検討し、「ストライプペポ」の省力的かつ安定生産可能な栽培指針を策定しました。

（北海道の食品加工研究データベース あじ研北海道HP）

さらに、種から絞った食用油や、果肉を有効活用したタルト菓子など、和寒町では地域をあげて、生産物の有効活用や新たな特産品開発に取り組んでいます。

（「ほっかいどうの希望をかたちに！」北海道立総合研究機構）

