



ちょっとめずらしい野菜、新しい野菜などの
使い方・おいしい食べ方のお役立ち情報

バターナッツカボチャ

鮮やかな色ときめの細かさ



バターナッツのプロフィール

ウリ科カボチャ属

英名: butternut squash butternut pumpkin

バターナッツは欧米で最もポピュラーなカボチャの一つで、最近では日本でも、デパートや直売所などで見かけるようになった新顔のカボチャです。作りやすさや目新しさで、家庭菜園などでも作られているようです。

名前の由来は、バターのようにねっとりとした食感や、ナッツのような香りがするところから来ているという説が有力です。

カボチャは通常、西洋カボチャ、日本カボチャ、ペポカボチャの3種に分類されますが、このバターナッツは日本カボチャの類に入ります。日本カボチャ(別称 東洋カボチャ)は茎が角張りしていて硬く、果実と茎の連結部分も角張って座があるのが特徴です。

それに対して、西洋カボチャは茎が丸くて軟らかく、果実との連結部分に座がありません。

日本カボチャという名から日本生まれのように思われますが、原産地は中米・南米北部。日本カボチャ類は、16世紀にポルトガル船がもたらしたと伝えられています。



バターナッツの特徴

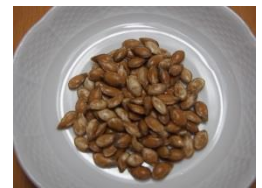
～種も食べられる～

バターナッツは、春に定植され、夏～秋の初めに収穫されます。外皮は薄目で意外と硬く、下部分のみに種があります。上部より、種のある下部のほうが糖度が高く、食味も豊かです。果肉の色は、収穫したては黄色ですが、約1か月ほど貯蔵すると、デンプン質が糖化して糖度が上がり、完熟して、鮮やかなオレンジ色に変化します。

貯蔵性がよいのが特徴で、風通しのよい所に置くと、約2～3か月ほど貯蔵ができます。しかし貯蔵しすぎると過熟し、果肉が崩れてきて軟らかくなり、食味も落ちてきます。

完熟してくると、果皮の色は多少濃くなります。また生産者の話によれば、完熟するにつれて切り口(果梗)が乾燥し、外皮に白い粉がふいてきたり、ベトツとしてくることもあるそうです。しかし、消費者が外見だけで完熟かどうかを判断するのは、なかなか難しいようです。

私達がよく食べている西洋種のカボチャの種は、大きくて硬く、そのまま簡単に食べることはできません。でもバターナッツの種は、小ぶりで軟らかめなので、家庭でも手軽に煎ったり揚げたりして食べられます。



わたをとって洗って乾かした種(左)
低温の油で5分揚げた種(右)

選ぶポイント ～大き目できれいな肌～

種にばらつきがあり、きれいなひょうたん型ばかりではないようで、下のような棒状の形もありますが、食味は変わりません。小さめより大きめの方が美味。皮が薄目なので、日焼けした部分は変色して傷みの原因に。肌のきれいなものが良品です。



食味と食感 ～煮溶けやすさと滑らかさ～

肉質は粘質で、別名スープカボチャと呼ばれるように、加熱するとすぐに軟らかくなり、煮溶けます。繊維質が少なく、きめが細かいため、舌触りが滑らかで、カボチャ独特の匂いも弱いのが特長。生食も可能で、シャクツとした食感はまるで柿のようです。

調理のコツ ～ねっとりした甘さはグリルで～

焼いたり炒めたり、つぶした調理に向きます。つぶす場合、蒸したりゆでてペーストにするのではなく、オーブンでグリルしてつぶす方法が、バターナッツ本来のねっとりした甘さやおいしさを引き出します。以前私は、蒸したりゆでたりしてペーストにしていたのですが、この方法に変えました。皮ごと焼くので、スプーンで簡単に、むだなく果肉も取り出せるし、ペーストの状態でも保存も可能です。ぜひお試しください。
※《縦半割りして、種とわたを取り、180℃で30～40分程度、切り口を上にして焼く》



左は生、右は焼き

栄養素と機能性成分 ～今の時期にぴったり～

カボチャの代表的な栄養成分はカロテンです。特にバターナッツは、他のかぼちゃと比べて果肉の色が濃いのが特徴。つまりカロテンが豊富に含まれている訳です。カロテンは体内のビタミンAが不足していればビタミンAに変換され、目や喉や鼻の粘膜を守る働きをします。またカロテンは抗酸化物質でもあるので、特に紫外線からの活性酸素を消去するチカラがあります。秋は夏の紫外線でダメージを受けた肌の修復、これから迎える冬の風邪予防にと今、お勧めしたい野菜。少し油と一緒に摂る事が吸収率アップの秘訣です。

バターナッツの料理のヒント ～粉と相性よし～

バターナッツは、クセがないので和洋中を問わず、幅広く使用できます。生食でスライスしてパーニャカウダ等の材料にも。ペーストはきめが細かいので、粉類と混ぜやすいのが特長。水分含有量もあまりばらつきがないので、鮮やかなオレンジ色を生かせるパンケーキや、パン、白玉や練り物などに使いやすいカボチャです。またバターナッツ本来のおいしさを、形を残しながら生かすには、角切りやスライスにして、フライパンで炒めたり、オーブンで焼いたりする調理がおすすめです。



バターナッツの白玉あずき



バターナッツのハーブグリル

バターナッツと海老のカレー

《調理時間 約20分》

～かぼちゃと海老は相性抜群！ ルウはバターナッツで作ります～

■材料(2人分)

バターナッツペースト(※左上記参照) 200g いんげん 20g
海老(殻つき中) 8尾 酒 小さじ1 サラダ油 大さじ2 にんにくのみじん切り 小さじ1 しょうがのみじん切り 小さじ1/2 たまねぎのみじん切り 50g トマトペースト 小さじ2 カレー粉 小さじ3
海老のだし汁 約150ml 塩 小さじ1/2 ウスターソース 小さじ1/2
粉スパイス類(クミン、クローブ、コリアンダー、こしょう) 少々
生クリーム 少々 スライスアーモンド(ロースト) 適宜

■作り方

1. 湯250mlを沸かして酒を加え、海老を殻つきのままさっと湯がいて殻をむく。その湯の中に海老の殻をもどし、3分煮て漉す。
2. いんげんは塩ゆでして、長さを半分にする。
3. 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、しょうが、たまねぎをじっくり炒める。カレー粉、トマトペーストを混ぜ、バターナッツを加えて軽く炒めたら、海老のだし汁、塩を加えて、4～5分煮る。
4. 3がカレーのルウ状になったら、海老といんげんを加えてひと煮立ちさせ、ウスターソースとスパイス類を入れる。器に盛り、生クリームをかけて、スライスアーモンドを散らす。

