

# 雪化粧



寒冷地で育つ  
皮の白いかぼちゃ

皮が白くて貯蔵性が高いのが特徴。ホクホク  
して甘味が強く、  
煮物、天ぷら、コロッケ、味噌汁の具などオールマイティに活躍◎

種を食べるかぼちゃ



種を食べるかぼちゃとして開発され、主に北海道で作られています。種には殻がなく、採れる種の量が通常のかぼちゃよりも多い。菓子のトッピングやナッツの素材として利用されます。

# ストライプポ



愛され続ける  
ロングセラー

ややねっとりしていて甘味が強く日本でもメジャーなかぼちゃです。しっかりとした甘味があり、かぼちゃの甘味だけで美味しい煮物が出来ます。

# えびすかぼちゃ



# かぼちゃ

いろいろな

市場でよく見る  
身近な栗かぼちゃ

市場に多く出回っています。  
栗かぼちゃともいわれ、肉質は粉質で加熱により甘味が増し、栗のようにホクホクした食感。揚げ物に向いています◎

小さい中に甘味が濃縮

手のひらサイズのミニカボチャです。小さくても一人前に熟している状態です。果肉はホクホクしていて甘味が強く、中をくりぬきグラタンにすると器ごと食べられます♪

# 黒皮栗かぼ

ちぼ

# 坊ちゃんかぼ

ちゃん



バターのようなかぼちゃ!?

アメリカではポピュラーなかぼちゃ。日本でも直売所などで見かけます。名前の通り、ナッツのような風味があり果肉はねっとりとしています。ポタージュが絶品です◎



# バターナッツ

参考文献  
URL

- 鈴木哲, 『からだにやさしい旬の食材 野菜の本』, 講談社, 2013年
- 旬の食事百科 <https://www.foodslink.jp/syokuzaihyakka/>
- 農研機構 『ペポカボチャ「ストライプペポ」』 [https://www.naro.go.jp/publicity\\_report/publication/pamphlet/kind-pamph/130331.html](https://www.naro.go.jp/publicity_report/publication/pamphlet/kind-pamph/130331.html)