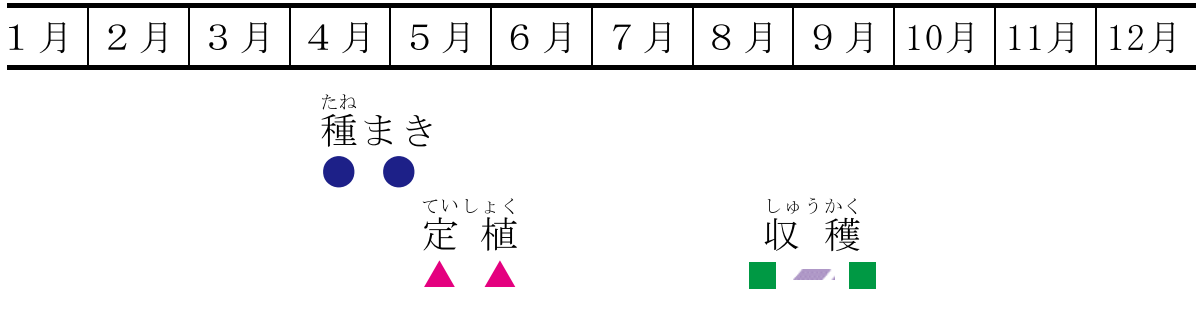


かぼちゃ



1 どうやって作られているの？



かぼちゃは、^{ひかくてき}比較的作りやすい^{やさい}野菜です。
^{くしろ かんない}釧路管内でも^{さいばい}広く栽培されていますが、^{くしろ しあかんちょう}釧路市阿寒町で多く作られていて、よく見る皮の^{ひんしゅ}黒い品種だけでなく、皮の^{ひんしゅ}白い品種も作られています。



緑色のかぼちゃ



^{うす}薄い緑色のかぼちゃ



白いかぼちゃ

^{くしろ かんだん さ}釧路は寒暖の差が大きくおいしいかぼちゃができ、8月終わりに^{はんばい}販売しています。

2 どこで売られているの？

8月から、^{くしろ}釧路市内のスーパーなどで売られていますが、ゆうパックなどでも^{と あつか}取り扱われ^{はんばい}販売しています。

農家の直売所でも買うことができます。

3 どうやって食べるの？

かぼちゃは収穫してすぐ食べるよりも、1ヶ月くらい貯蔵してから食べた方が甘みが増しておいしくなります。

煮物やふかして食べるのが一般的ですが、チーズと一緒にフライパンで焼いてもおいしいです（写真）。



乳製品との相性もバッチリです。

かぼちゃはカロテン、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE等を多く含み、栄養価の高い野菜なのでたくさん食べてください。

《ちょっと変わったいろいろなかぼちゃ》

市民農園で作られていたかぼちゃです。

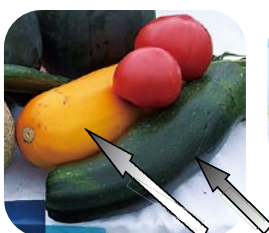
えっ！これがかぼちゃ？というような変わったかぼちゃもあります。どの種類も食べられるかぼちゃです。かぼちゃっておもしろいです。



細長〜いかぼちゃ

小さいかぼちゃ

赤いかぼちゃ



矢印の黄色と緑は、きゅうりみたいなかぼちゃ(ズッキーニ)です
※赤くて丸いのはトマトです

《原産地》（どこからきたの？）

北アメリカ大陸で、コロンブスによってヨーロッパに持ち込まれ、世界中に広がりました。日本には、ポルトガル人により16世紀中期に伝わり、17世紀には九州で作られています。