

市場で注目株の野菜【キンシウリ】

～清涼感を呼ぶ季節の食材～

この時期になると市場に登場してくるカボチャの仲間に「キンシウリ」があります。直径は20 cm前後、長さが25～30 cm位の薄黄色のカボチャです。別名「そうめんカボチャ」とも言われます。

このカボチャは完熟果実を輪切りにしてゆでると、果肉の内側から糸状に繊維がほぐれます。その糸状にほぐれた繊維を冷水にさらすと、まるで錦糸が水に漂っているように見えることからこの名前と呼ばれるようになったのでしょうか。

日本に入ってきたのは明治期になってからで、寒冷的な気候に比較的強く、岡山県や富山県、長野県、新潟県などで栽培されるようになり、市場に出回るようになりました。

透明感がある錦糸状のカボチャは、加熱してもシャリシャリとしたさわやかな食感に清涼感が感じられ、まさにこれからの季節に良く合う食材です。

また、意外にもカロチンやビタミンが多く食物繊維そのもので、でんぷん質や脂肪分が少ないことから、優れた機能食材とも言えるでしょう。

利用法は幅広く、洋風にはサラダや付け合わせの素材として癖のないさわやかな食感を楽しめます。また、中華料理には高級なスープの浮き身などにも使われるようです。

日本ではさっぱりとそうめん風に三杯酢で食べたり、粕漬けして特産品としているところもあります。

また、つま野菜として金色に料理を演出したり、椀の種にしたりとさまざまに涼を装う季節の食材として利用されています。



(金澤 誠 筆)