

身边的日本食物

— 来自外国大显身手的食物（南瓜） —

从海外传至日本的农产物有许多，稻·麦·南瓜·红薯·茄子·西红柿·白菜等。在此我们给各位讲讲其中有关在全日本种植、并经常登上餐桌的南瓜。

原产地是热带美洲，据说因为从柬埔寨传来，所以就有了南瓜的名字。在超市等，按着南瓜原有的大大的扁球形状切开出售。从其形状以及表面的凹凸不平等外观来看，给人没有好的印象，“你这个傻瓜”（是嘲笑丑陋的男人或无能力的男人的词语）或“矮胖的丑女”（形容圆脸发胖矮个的人）等，用于不太好的比喻。

但是，果肉的黄色是β-胡萝卜素，即使在绿黄色蔬菜之中其含量也是最高等级。在体内，具有维生素A的功效，作为抗氧化物质防止身体被氧化，并能预防生活习惯疾病。用油炒、煮、作羹汤等可广泛用于烹饪，是每天都想吃的食物。

在一年之中白天最短夜最长的“冬至”（12月22日左右），日本有吃“冬至南瓜”的风俗习惯。认为吃了南瓜能被除不祥，不会得病。可知以前在冬天缺乏维生素等的供应源，南瓜曾是宝贵的食物。

另外，在山崎宇宙飞行员的出身地千叶县松户市，正在进行“为了支援柬埔寨的南瓜募捐”活动。这是以松户市把儿童学生使用的桌子·椅子送给柬埔寨的事业为契机，接受柬埔寨王国Prey Veng州州长的聘请，市长在出席勋章和感谢信授予仪式时，把3,000粒南瓜种子交给了副州长。与此相对，从副州长那里得到了柬埔寨产的南瓜种子。在松户市，时隔53年使“松户白南瓜”复活了。和柬埔寨的南瓜交配，产生了新的“松户品牌”的南瓜，这是一项以更进一步对于柬埔寨王国进行支援活动为目的的极好的工程。

身近にある日本の食物

— 外国からきて大活躍の食物（カボチャ） —

海外から渡来した農作物には、イネ・ムギ・カボチャ・サツマイモ・ナス・トマト・ハクサイ等たくさんあります。その中で、日本中で栽培され、食卓によくのぼるカボチャについてお話しします。

熱帯アメリカの原産で、カンボジアから渡来したのがカボチャの名前がついたようです。スーパーなどでは、カットしたり大形の扁球状のまま売られたりしています。カボチャはその形や表面のでこぼこなどの見た目から、よいイメージを持たれず、「カボチャ野郎」（顔の醜い男や、能力のない男をあざけていう語）や「カボチャに目鼻」（丸顔で、太っていて背の低い人の形容）など、あまりよくないことの例えに使われています。

しかし、果肉の黄色はβ-カロチンで、緑黄色野菜の中でも含有量はトップクラスです。体内ではビタミンAの働きをしたり、抗酸化物質として体が酸化されるのを防ぎ、生活習慣病を予防します。油で炒めたり煮たりスープにしたりと幅広く料理に使え、毎日でも食べたい食物です。



一年中で昼が一番短く、夜が一番長い“冬至”（12月22日頃）に、日本では“冬至カボチャ”を食べる風習があります。カボチャを食べると厄除けになったり、病気にならないと言われてきました。冬にはビタミンなどの供給源が不足した昔、カボチャは貴重な食物だったことが分かります。

ところで、山崎宇宙飛行士の出身地である千葉県松戸市では、「カンボジア支援のためのかぼちゃ募金」を行っています。松戸市がカンボジアに、児童生徒用机・椅子を送った事業がきっかけとなり、カンボジア王国プレイベン州知事より招聘を受け、市長が勲章と感謝状授与式に訪問した際、かぼちゃの種3,000粒を副州知事へ提供しました。代わりに、副州知事からカンボジア産かぼちゃの種をいただきました。松戸市では、53年ぶりに“松戸白かぼちゃ”を復活させました。カンボジアのかぼちゃと交配させ、新たな“松戸ブランド”のかぼちゃを生み出し、カンボジア王国に対する更なる支援活動を行うことを目的にしたすばらしいプロジェクトです。