

すくな 宿儺かぼちゃ

～飛騨高山、^{のりくら}乗鞍山麓からのおくりもの～



今回ご紹介する宿儺かぼちゃは、ウリ科カボチャ属セイヨウカボチャ種に分類されます。岐阜県飛騨高山の丹生川（にゅうかわ）地区で、世に知られることなく長年栽培されてきました。宿儺かぼちゃがどのようにして育成されたのかは、はっきりしておらず謎に包まれたままです。ヘチマのような独特の形状と灰緑色で縦縞のある表皮はとてもカボチャのイメージとはかけ離れています。見た目からは想像できないようなホクホクとした食感と上品な甘みは、食卓の一品として欠かせないものと昔から大切にされてきました。

宿儺かぼちゃの魅力

その1 恵まれた環境

宿儺かぼちゃの産地、飛騨高山は岐阜県の北部に位置し、東に3,000m級の乗鞍岳を初めとする北アルプス、西に2,700mの白山連峰を望む高い山々に囲まれた地域です。気候は冷涼で冬期は積雪が多く、年平均気温は10.6℃、年平均降水量は1,733mmです。

宿儺かぼちゃは飛騨高山でも主に標高500～900mの盆地で栽培されているため、夏の昼夜の温度差が13℃近くあ

り、乗鞍山麓の湧水が石灰質を含む清流として、肥沃な大地を潤しています。宿儺かぼちゃは、このような大自然の恵みの下、糖度が高く独特の食感をもつカボチャに育つのです。



その2 オリジナルの栽培技術

宿儺かぼちゃはその独特の形状と味にこだわり、全く品種改良等を行っておりません。よって病気に弱く管理が難しいため収量も一般のカボチャの半分程度です。飛騨高山は、夏ホウレンソウ全国1位、夏秋トマト全国6位の販売額を誇る有数の産地で、長年収量品質向上のため栽培技術を磨いてきました。そのプロたちが宿儺かぼちゃに今までの経験を活かして毎年栽培研修会を開催するなど安定生産に取り組んでいるため、良質な宿儺かぼちゃをお届けすることができるのです。



月 作型	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
促成 (ハウス、トンネル)	播種 ○	定植 △	交配 ×			収穫 □			
露地		播種 ○	定植 △				収穫 □		
抑制 (ハウス)					播種 ○	定植 △	交配 ×		収穫 □

ほ場準備 (~3月)

茅を畑にすき込み、土づくりをするとともに溝切りをし排水対策を徹底します。

育苗(4月~)

昨年採種した宿儺の種を30日かけて育苗します。



定植(5月~)

本葉3枚になったら定植し子づるを4本程度伸ばします。



いただきま〜す!



宿儺かぼちゃ のできるまで (露地)

開花・受粉(6月~)

開花したら、ミツバチに受粉してもらいます。



出荷(8月中~)

JAひだ集荷場に全量出荷します。



追熟(8月~)

収穫後7日程度追熟し、良いものだけを箱詰めします。



成熟(7月~)

脇芽かき、追肥、敷きわらなど管理を徹底し約60日かけて成熟させます。



その3 宿儺しかないおいしさ

宿儺かぼちゃはホクホクした食感とその甘みが特徴です。料理法として煮物、天ぷらなどがあげられますが、スープやプリン、アイスクリームにしてもなめらかな味でおいしく食べることができます。また調理もし易いとの声も聞かれます。でもなぜそうなのでしょう、他のかぼちゃとの違いはどこにあるのでしょうか？

科学的に分析した結果についてお知らせします。

宿儺かぼちゃの基礎成分
エネルギー 102 kcal/100g

水分	73.7%
炭水化物	22.5%
たんぱく質	2.1%
灰分	1.1%
脂質	0.6%
ナトリウム	—

(分析：日本食品分析センター)

宿儺かぼちゃの栄養及び調理加工特性について

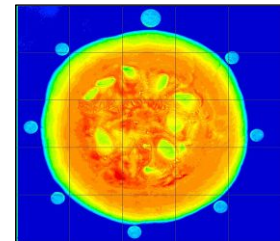
以下の内容は、同時期に出荷されたF産Aカボチャ（セイヨウカボチャ）と宿儺かぼちゃを比較したものです。

皮にミネラルが豊富

貧血予防効果の鉄や味覚形成の役割をする亜鉛が多く含まれています。

ゆで汁も甘い

Aカボチャに比べスクロース（ショ糖）が多く含まれていますので、素材の甘みを活かし砂糖の添加を控えて調理が可能です。また水煮したゆで汁も甘くスクロースやビタミンE、カロテンが多く含まれるので、スープなどへの利用ができます。



スクロース濃度% (g/100g)

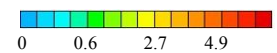
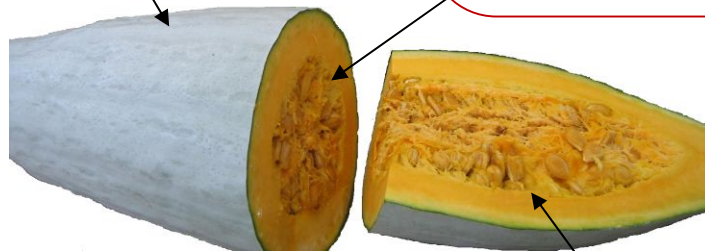
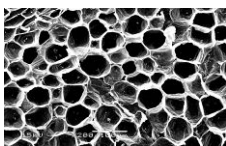


図1 糖度分布可視化画像

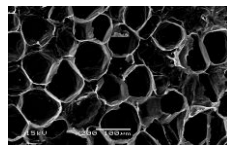


味が染み込みやすく、口あたりがなめらか

水煮した場合、宿儺かぼちゃはAカボチャに比べて組織が小さいため（図2参照）、早く柔らかくなります。また調理時間が短くなるだけでなく、味も染み込みやすく、口あたりがなめらかになります。



宿儺かぼちゃ



Aカボチャ

果実部の顕微鏡による組織構造の比較

オリゴ糖が豊富

Aカボチャに比べ腸内環境を整えるオリゴ糖が多く含まれています。

このデータは、「社団法人ぎふクリーン農業研究センター」が当センターと岐阜女子大学小川宣子教授との共同研究で、岐阜県の農業技術課が所管する「健康こだわり農産物・食品創出支援事業」補助金を受け、地域の特徴ある農産物の生産販売振興に資することを目的として取り組んできた研究結果を参考にさせていただきました。

その4 宿儺かぼちゃの名に込められた想い

宿儺かぼちゃの字を初めて見た人のほとんどは読み方について尋ねられます。宿儺かぼちゃとはどういう意味なのでしょう？その由来と込められた想いについてご説明します。

宿儺かぼちゃの産地には両面宿儺（りょうめんすくな）の伝説が語り継がれています。両面宿儺は「日本書紀」の仁徳天皇65年（5世紀初葉）に両面宿儺の戦いで登場し、「飛騨国蜂賀の岩窟より宿儺出現」と伝えられ、秀峰乗鞍岳の麓、日面・出羽ヶ平（現高山市丹生川町）の岩窟がその地とされています。



円空作両面宿儺像
千光寺所蔵

宿儺の姿は異形にして身の丈一丈、軀は一つにして両面、四手四足、50人力の怪力とされていますが、超越した業と武勇の比喩とも思われます。

宿儺は、大和朝廷の将、武振熊命（たけふるくまのみこと）と戦って討伐されてしまいますが、神祭りの司祭者として飛騨から美濃に及ぶ地域を統率し、農耕の指導者として技術を広めたと云われており、約1600年経過した今でも地元の人々は親しみを込めて「宿儺さま」と呼び、毎年「宿儺まつり」も開催しています。丹生川発宿儺かぼちゃは、地元の



偉人「両面宿儺」のように人々に親しまれるようお願いを込め名付けられたのです（商標登録第4585336号「両面宿儺」）。

乗鞍山麓の麓、純粋で素朴な飛騨人（ひだびと）がこれからも宿儺の名に恥じぬかぼちゃを精魂込めてつくりつづけます。



料理等試食品→試作者・試作品の紹介、試作品のレシピ・コメント

飛騨地域の料理人の方々に宿儺かぼちゃを素材にした料理を試作していただきました。
試作品（一部販売品）とレシピの一部をご紹介します。

◆料理部門

1. 【宿儺かぼちゃの豆腐】



○材料（30人分）	
宿儺かぼちゃ（ペースト）	200 g
水	900cc
本葛粉	100 g
砂糖	20 g
塩	2.5 g
煮切り酒	50cc
仕上げ用⇒田楽味噌、木ノ芽	

○作り方

- ① かぼちゃのペーストと、水300ccをミキサーで混ぜる。
- ② 本葛粉を、水を少しずつ入れながら、混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、目の細かい漉し器で漉して、鍋あける。
- ④ ③を中火で煮る。木ベラなどで、底がこげないようにまで混ぜ続ける。
- ⑤ 少し、トロミがついてきたら、砂糖と塩を入れる。
- ⑥ そのまま10分間煮るように混ぜ続ける。
- ⑦ 煮切り酒を入れて、5分間さらに混ぜ続ける。
- ⑧ 角バット流し、落としラップをして、あら熱がとれるまで冷やす。
- ⑨ 冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑩ まな板の上などにあけて、好みの大きさにカットして、田楽味噌をかけ提供する。

2. 【宿儺かぼちゃのスープ】



○材料（4人分）	
宿儺かぼちゃ（ペースト）	200 g
チキンブイヨン	300cc
生クリーム（低脂肪酸）	100 g
塩	少々

} A

○作り方

- ① ミキサーにAの材料を入れて、スープ状にする。
- ② 一度漉してから、鍋にあけて、あたためる。
- ③ アクをすくい、塩で味をととのえ、仕上げに生クリームを加える。

3. 【宿儺かぼちゃのサラダ】



○材料（4人分）

宿儺かぼちゃ	300g（内50gは素揚げに使用）
マヨネーズ	30g
バルサミコ酢	5cc

○作り方

- ① 宿儺かぼちゃ50gをサイコロ状に切り、170℃の油で、かるく色目がつくまで、素揚げしておく。
- ② 残りのかぼちゃを蒸してから、熱いうちにつぶす。
- ③ 素揚げしたかぼちゃと混ぜ合わせマヨネーズで味付けする。
- ④ 仕上げに、バルサミコ酢を入れて、混ぜ合わせる。

4. 【宿儺かぼちゃの含め煮】



○材料（4人分）

宿儺かぼちゃ	200g	} ……A
だし汁	180cc	
酒	20cc	
みりん	20cc	
淡口醤油	20cc	
砂糖	15g	

○作り方

- ① 宿儺かぼちゃを、一口大に切り、煮くずれしないように面取りをする。
- ② Aの調味料を火にかけ一度わかす。
- ③ さめてから、耐熱用の真空パックの袋に、かぼちゃと一緒に真空パックする。
- ④ コンベクションオープンがあれば、スチームで温度を90℃にしてタイマーを35分に合わせ調理する。無い場合は、湯煎する。時間と温度は、一緒でいい。
- ⑤ 出来上がったら、一度冷ましてから、提供する。

<鍋で作る場合>

- ① Aの調味料を倍にして、宿儺かぼちゃと一緒に強火にかける。
- ② 煮立ってきたら、火を弱めて落としブタ、鍋のフタをする。
- ③ 15分位煮たら、出来上がり。



料理店 「やまと」
（和食・洋食）
岐阜県高山市赤保木町838-1
TEL 0577-32-6082

試作者 畑中 啓陽

5. 【宿儺かぼちゃとホロホロ鳥のアニョロッティ】



○材料（4人分）

宿儺かぼちゃ	300g
ホロホロ鳥胸肉	100g
松の実	20g
トマト	50g
ニンニク	1片
発酵バター	20g
生クリーム	200cc
白ワイン	適宣
パセリ	適宣
鶏のブロード	50cc
塩、白コショウ、パスタ生地	

○作り方

- ① 宿儺かぼちゃを蒸して裏ごしする。
- ② ホロホロ鳥胸肉を香味野菜とガーリックオイルで一晩マリネし、表面をスモークする。
- ③ ①に塩、白コショウで下味をつけ、伸ばしたパスタ生地に②のホロホロ鳥、ロースした松の実を載せて包む。
- ④ 小鍋に発酵バター、みじん切りにしたニンニクを入れ、中火で香りを出すように炒め、白ワインでフランベして生クリームを加える。
- ⑤ ④に鶏のブロード、さいの目に切ったトマトを加え軽く煮詰め、塩、コショウで味を調える。
- ⑥ ③のアニョロッティを茹で、⑤に加えて軽く煮込んでお皿に盛る。

6. 【チンタセネーゼと宿儺かぼちゃのグリーリア】



○材料（4人分）

チンタセネーゼバラ肉	500g
チンタセネーゼフィレ肉	200g
鶏のブロード	1碗
宿儺かぼちゃ	200g
山芋	100g
ローズマリー	1枚
トマト	1個
塩、黒コショウ、EXVオイル	

○作り方

- ① チンタセネーゼのバラ肉の表面をフライパンで焼き色をつけて、鶏のブロードで柔らかくなるまで煮込む。
- ② フィレ肉は表面を掃除した後、香味野菜とガーリックオイルに漬け、一晩マリネする。
- ③ 宿儺かぼちゃをカットして、芯が残る程度に軽く蒸す。
- ④ ①、②の肉をカットし塩、黒コショウで下味をつけ炭火で焼く。
- ⑤ ③の宿儺かぼちゃ、カットした山芋を炭火で焼き、④と一緒に皿に盛る。

7. 【①宿儺かぼちゃのモンテピアンゴ、②宿儺かぼちゃの焼き菓子、③宿儺かぼちゃのジェラート】



①宿儺かぼちゃのモンテピアンゴ

○材料（4台分）	
宿儺南瓜	200g
生クリーム	100cc
砂糖	30g
パートシュクレ	4台分
アパレイユ生地	150cc

宿儺南瓜のプディーノ	
宿儺南瓜	200g
砂糖	80g
牛乳	180cc
生クリーム	75cc

○作り方

- ① タルトレットの型に、シュクレ生地をあてオーブンで焼く。
- ② 焼き上がった①の生地にアパレイユの生地を流し入れ、オーブンで焼く。
- ③ 蒸してから裏漉した宿儺南瓜のペーストと、8分立てした生クリームを合わせる。
- ④ ②のタルトレットに丸くカットした宿儺南瓜のプディーノを乗せ、③のクリームを絞り袋に入れ、上からかける。

②宿儺かぼちゃの焼き菓子

○材料（4台分）	
宿儺かぼちゃ	200g
卵	3個
薄力粉	40g
卵黄	6個
バニラエッセンス	適宣
シナモンパウダー	適宣
バター	60g

○作り方

- ① 宿儺かぼちゃを蒸して裏ごしする。
- ② ボールに卵、砂糖を入れ泡立て、①のペースト、ふるいにかけて薄力粉、バニラエッセンス、シナモンパウダー、溶かしたバターを加えざっくり混ぜる。
- ③ 型に流し入れ、180℃のオーブンで20分焼く。

③宿儺かぼちゃのジェラート

○材料（4台分）	
宿儺かぼちゃ	500g
牛乳	1ℓ
砂糖	180g
卵黄	6個
シナモン	1本
バニラビーンズ	1本
生クリーム	120cc
コアントロー	30cc

○作り方

- ① 宿儺かぼちゃを蒸して裏ごしする。
- ② 牛乳、バニラビーンズ、シナモンを鍋で沸かす。
- ③ ボールに卵黄、砂糖を入れ、白っぽくなるまで攪拌する。
- ④ ②を③のボールに少量ずつ加えながら混ぜ、シナモンを除く
- ⑤ ④を鍋に戻して、濃度がつくまで中火で混ぜながら加熱する。



料理店 「ボッカ ボーナ」
(イタリア料理)

岐阜県高山市上岡本町7丁目218番地
Tel 0577-32-9777

試作者 村山 淳

8. 【塩づけした飛騨ブタ、バラ肉のやわらか煮のロースト飛騨特産スクナカボチャのコンフィー添へハチミツ風味のガストリックソースとカボチャのクーリー】



○材料（4人分）	
豚ばら肉	800 g
塩	12.8 g
砂糖	0.4 g
白粒コショウ	25粒
硝石	極少量
ソース1（20人分）	
はちみつ	300 g
赤ワインビレガ	300cc
フォンドボー	600cc
塩コショウ	
ソース2（20人分）	
宿儺かぼちゃ（実）	300 g
生クリーム	80cc
塩コショウ	
付け合わせ（4人分）	
宿儺かぼちゃ	400 g

○作り方

<肉の料理法>

- ① 肉 1kg 当たり 15g の塩、30g の砂糖、粒白コショウ、硝石、タイム、ローリエをバラ肉にすり込み、真空パックして一週間塩漬けする。
- ② その後、水からゆっくりと3時間や柔らかくなるまでゆでる。
- ③ 温かい内におもしをのせて平らになるように冷やし固める。
(一人前150gに正方形に切って一人前とする。)
- ④ 6面をきれいに焼色をつけ、230℃のオーブンで中のシンまで温める。
- ⑤ シナモンパウダーと粉糖と混ぜたものを上からふりかける。

<宿儺かぼちゃの料理法とローリエ>

- ① 宿儺かぼちゃを厚めに切り、たっぷりのオリーブオイルの中で85℃を保ちながらゆっくり火を入れる（じっくりとオイルの中で火を入れることにより、かぼちゃの水分を適度にとばし、自然の甘味がたつ）。
- ② これを付け合わせとする。

<ソース1の料理法>

- ① はちみつ300gと黒粒コショウを鍋に入れ、キャラメリゼする。
- ② 赤のワインビネガー300ccで止め、それを少し煮つめ、フォンドボー600ccを入れる。
- ③ さらに煮つめて塩コショウで味を整える。甘ずっぱい味を目指す。

<ソース2の料理法>

- ① 宿儺かぼちゃのピューレにクリームを少量入れ塩・コショウで味を整える。

9. 【皮付きでゆっくりとオーブンでローストしたスクナカボチャの濃厚なお味の
プリン苦味のきいたキャラメルのアイス添へ 黒みつのソース】



○材料（10人分）

プリン
かぼちゃのピューレ 500g
生クリーム 240cc
牛乳 240cc
卵 6個

キャラメルアイス
グラニュー糖 200g } キャラメル用
クリーム 200cc }
卵黄 5個
グラニュー糖 150g
牛乳 500cc
生クリーム 100cc
黒蜜

<プリンの料理法>

- ① 宿儺かぼちゃを丸ごとアルミホイルで包み、230℃のオーブンで2時間半ゆっくり火を入れる（かぼちゃ本来の甘みがきわたつ）。
- ② スプーンで実を取り出し、裏ごしする。
- ③ ボウルで卵をほぐし、砂糖を入れて混ぜ、生クリームを加えて合わせておく。
- ④ 鍋にピューレを入れ、弱火で温めて、水分をとばし、牛乳を少量ずつ加えてのばす。
- ⑤ 手早く沸騰させてから火を止めて、バターを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 粗熱がとれたら③と混ぜ合わせる。
- ⑦ 水を入れた鉄板に容器を乗せ、プリンの生地を注ぎ150℃のオーブンで30～45分焼く。

<キャラメルアイスクリーム>

- ① グラニュー糖を火にかけ、キャラメルを作る。
- ② 生クリームで止める。
- ③ 卵黄とグラニュー糖を混ぜ、温めた牛乳を入れる。
- ④ ③に②を合わせて、さらに生クリームを合わせて、アイスクリームマシンに入れ、アイスクリームとする。



料理店「レストラン ル・ミディ」
（フランス料理）
岐阜県高山市本町2丁目2番地
TEL 0577-36-6386

試作者 田上 克憲

◆菓子部門

10. 【宿儺かぼちゃのケーキ（販売品）】



○特長

Chiffon のかぼちゃシフォンケーキづくりは、「宿儺かぼちゃ」の発表とともに年月を過ごしてきました。出逢った頃から、味、香りに惚れ込み他のかぼちゃは使う気にならないほどです。素材の味を大切にするため余計な甘みや手を加えず、贅沢に「宿儺かぼちゃ」を使ったシフォンケーキは、「しっとり」「ふんわり」「甘さ控えめ」で食べた後にやさしい味わいがお口の中に広がります。

そんな Chiffon で大人気の「宿儺かぼちゃシフォンケーキ」をぜひ食してみてください。



店舗 「Chiffon」
（喫茶店、ケーキ他）
岐阜県高山市下二之町59番地
TEL 0577-37-2501

試作者 吉川 祥子

11. 【宿儺かぼちゃのマシュマロ】



○材料（1個10gで60個分）

グラニュー糖	300g
ソルビット	225g
宿儺かぼちゃペースト	200g
ゼラチン	22g
水	110cc



店舗 「有限会社 中家製菓舗」
（駄菓子他）
岐阜県高山市石浦町8丁目70番地
TEL 0577-34-1020

試作者 中家 潤

12. 【すくな南瓜の里】



○材料（81個分）

卵	7個	}	A生地
グラニュー糖	257g		
かぼちゃ餡（※）	700g		
白餡	300g		
上用粉	35g		
小麦粉	58g		
抹茶	少々		
（※）配量：蒸した宿儺かぼちゃ	100g	}	B生地
つくね芋	250g		
上白糖	500g		
水	100cc		
上用粉	310g		
みりん	20cc		
イスパタ	2g		

○作り方

〈かぼちゃ餡〉

- ① 宿儺かぼちゃを適当なサイズに切って種を除去し20分蒸す。
- ② 皮を除去し裏ごしした後、鍋に移して糖類を加え固くなるまで練り上げる。

〈A生地〉

- ① ステン枠に紙を敷き準備しておく。
- ② 卵白を泡立て、グラニュー糖を加えてメレンゲをつくる。
- ③ ②に卵黄を加え、さらにかぼちゃ餡を加え混合する。そこに粉類をふるって加え、滑らかな生地をつくる。
- ④ ③をステン枠に流し20分蒸す。
- ⑤ ④を取り出し抹茶を振りかけ水をスプレーし、そこに冷蔵庫から取り出したB生地を均一に流す。
- ⑥ ⑤を20分し、冷めたところで寸法に切り出す。

〈B生地〉

- ① つくね芋の皮を剥いておろしがねですりおろし、上白糖を加えて混ぜ合わせる。
- ② ①にみりん、イスパタを加え、徐々に水を混入していく。
- ③ 上用粉を加えなめらかに混合し、冷蔵庫に入れる。

13. 【スイートすくな】



○材料（1個30gで25個分）

蒸した宿儺かぼちゃ	800g
グラニュー糖	120g
バター	60g
牛乳	40cc
生クリーム	100cc
バニラエッセンス	少々
卵黄	少々

○作り方

- ① 宿儺かぼちゃを適当なサイズに切って種を除去し20分蒸す。
- ② ①を裏ごしして、さわりに移す。
- ③ ②を砂糖、バター、牛乳、生クリーム、バニラエッセンスを加え、弱火で練って水気を飛ばす。
- ④ 練り上がったら冷まして冷蔵する。
- ⑤ ④を冷蔵庫から取り出し30gに分割して丸め茶巾に絞って天板に並べ卵黄を塗る。
- ⑥ 上火 250℃、下火 150℃のオーブンで約10分焼きあげる。



店舗 「稲豊園」
（和菓子他）
岐阜県高山市朝日町2番地
TEL 0577-32-1008

試作者 中田 専太郎

14. 【宿儺かぼちゃ薯蕷】



○材料（1個48gで23個分）	
砂糖	180g
薯蕷粉	120g
大和芋	150g
〈宿儺かぼちゃ餡〉	
白餡	300g
宿儺かぼちゃペースト	100g

○作り方

- ① 砂糖と大和芋を加えよく練り、薯蕷粉を混ぜ合わせ餡を包む皮をつくる。
- ② 薯蕷の皮でかぼちゃ餡を包み、形を整え蒸し上げる。

15. 【宿儺かぼちゃ浮島】



○材料（1個48gで30個分）		
卵白	6個分	} A
砂糖	8g	
小麦粉	60g	
上用粉	10g	
イスパタ	少々	
水	180cc	
〈宿儺かぼちゃ餡〉		
白餡	375g	
宿儺かぼちゃペースト	125g	

○作り方

- ① 卵白を攪拌しメレンゲにする。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②を混ぜ蒸種をつくる。
- ④ パラフィン紙を32cm×11cmに切り、四隅のふちを1cm折り立てる。
蒸種を載せ3分ほど蒸します。
- ⑤ 宿儺かぼちゃ餡を直径1.5cm、長さ30cm位の丸棒に伸ばしておく。
- ⑥ 蒸し上がったら餡を真ん中に並べ皮を巻き上げ、幅3cmに切る。



店舗 「こまや製菓舗」
（和菓子他）
岐阜県高山市八軒町1丁目44番地
TEL 0577-32-1239

試作者 平野 久雄

16. 【宿儺かぼちゃ餅】



○材料（1個70gで9個分）

砂糖	200g
宿儺かぼちゃ（ペースト）	100g
求肥粉	100g
白餡	200g（餅40%）
水飴	20g（中餡60%）

○作り方

- ① 砂糖、求肥粉、かぼちゃペースト、水50ccを加え火にかけ杓子で練る。
- ② 途中で白餡と水飴を加え、餅になるまでよく練る。
- ③ 餅が練りあがったら冷やす。
- ④ 餅に餡を包む

17. 【宿儺かぼちゃ羊羹】

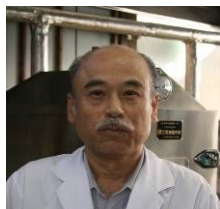


○材料（1本300gで5本分）

砂糖	300g
宿儺かぼちゃペースト	300g
白餡	600g
水飴	30g
糸寒天	25g
水	100g

○作り方

- ① 宿儺かぼちゃペーストに砂糖、白餡、水200ccを加え、火にかけ混ぜ合わせ沸騰するまで杓子で混ぜて煮る。
- ② 沸騰したら、杓子でとろみがつくまでかき混ぜる。
- ③ とろみがついたら水飴を入れかき混ぜる。
- ④ 火からおろして、人肌くらいまで冷まして型に流して固める。



店舗 「こまや製菓舗」
（和菓子他）
岐阜県高山市八軒町1丁目44番地
TEL 0577-32-1239

試作者 牛丸 克己

18. 【宿儺かぼちゃシュークリーム（販売品）】



○材料（10個分）

〈シューの皮〉	
薄力粉	75g
水	125cc
塩	1.9g
砂糖	1.9g
卵	2.5個
〈クリーム〉	
宿儺かぼちゃペースト	250g
砂糖	25g
ホイップクリーム	43g



店舗 「乗鞍国際観光株式会社」
 （菓子他）
 岐阜県高山市丹生川町坊方2119番地1
 TEL 0577-78-1140

試作者 西堀 博人

19. 【宿儺かぼちゃのプリン（販売品）】 20. 【宿儺かぼちゃのクッキー（販売品）】



○特長

飛騨の爽やかな風土の中で大切に育てられた宿儺かぼちゃ。この大自然の恵みの味わいと香りを十分生かすため丁寧に蒸して焼いて、丸ごと宿儺かぼちゃの手づくりプリンが出来上がりました。



○特長

宿儺かぼちゃの甘さと風味いっぱいのホクホククッキーです。ぜひご賞味下さい。



店舗「株式会社 タニコシ」
 （自然派パン、スイーツ他）
 岐阜県高山市初田町3丁目11
 TEL 0577-32-1336

試作者 中川 智史

21. 【宿儺かぼちゃ焼酎（販売品）】



○特長

宿儺かぼちゃ焼酎は、高山市丹生川町に伝わる両面宿儺の伝説に由来する、地元特産の宿儺かぼちゃを原料に、飛騨の蔵元が丹精込めて造り上げた逸品です。優しい滑らかな味わいが楽しめ、日頃焼酎を飲まない方や女性にも人気です。贈答用としても重宝されています。ぜひ一度ご賞味下さい。

宿儺かぼちゃに関する問い合わせ先

〒506-2121

岐阜県高山市丹生川町坊方2004

JAひだ丹生川支店内

「丹生川宿儺かぼちゃ研究会」事務局 担当：平野浩史まで

TEL (0577) 78-1011・FAX (0577) 78-1533

(受付日：月曜日～金曜日 受付時間：午前9：00～午後4：00まで)

参考 ～ 宿儺かぼちゃ研究会のあゆみ ～

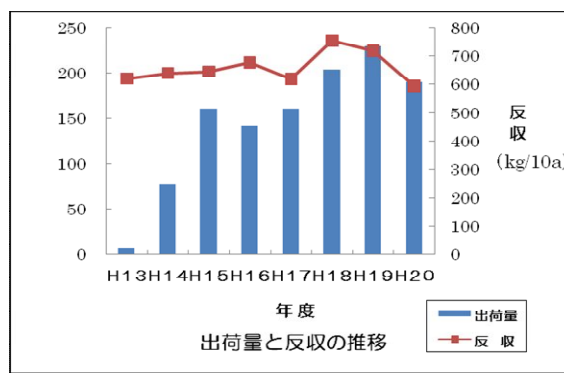
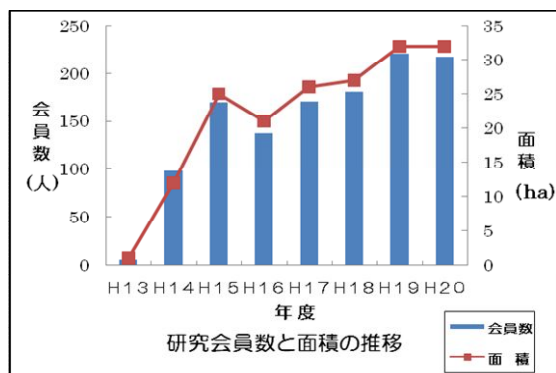
宿儺かぼちゃの取り組みは、平成13年、地元で栽培されている在来の長かぼちゃから形質の良いものを3系統選び、生産者6名で1ha作付したところから始まります。平成14年3月、活動の中心となる組織として研究会を設立しました。研究会では、まず役員で採種ほ場を設け採種に取り組むとともに、種苗会社へも採種を依頼し安定した種子を確保できるようにしました。



次に試行錯誤を重ね栽培技術を統一し、栽培研修会などで普及に努めました。その際、研究会員10人に1人の割合で連絡員を置き、全員に伝達されるよう工夫しました。結果、栽培技術の徹底や出荷規格の遵守などの周知が行き届き、栽培方法の統一を図ることができました。特徴として他の品目に比べ手間がかからないためトマト、ほうれんそう等の専業農家から、女性、高齢者まで幅広く会員になっていることがあげられます。販売に関しては、研究会で市場、量販店に試食をもって何度も足を運びPRに努めました。結果、徐々に認めていただき出荷量を増やすことができました。店頭、イベントでの販売PRも毎年実施しています。

平成18年以降、丹生川地区以外の地域（旧高山、久々野、飛騨市河合、古川）にも会員を募るとともに、株式会社を設立、焼酎・ペーストなど加工品の取り組みも開始しています。ここまで宿儺かぼちゃの知名度が高まり研究会が成長できたのは、マスコミで毎年5～10回、記事やニュースに取り上げていただいたおかげでもあります。

現在出荷は中京圏が主ですが、今後関東、関西方面への出荷を増やすとともに、観光客の訪れる地元飛騨高山で“飛騨の野菜宿儺かぼちゃ”のPRを推進していきたいと考えています。



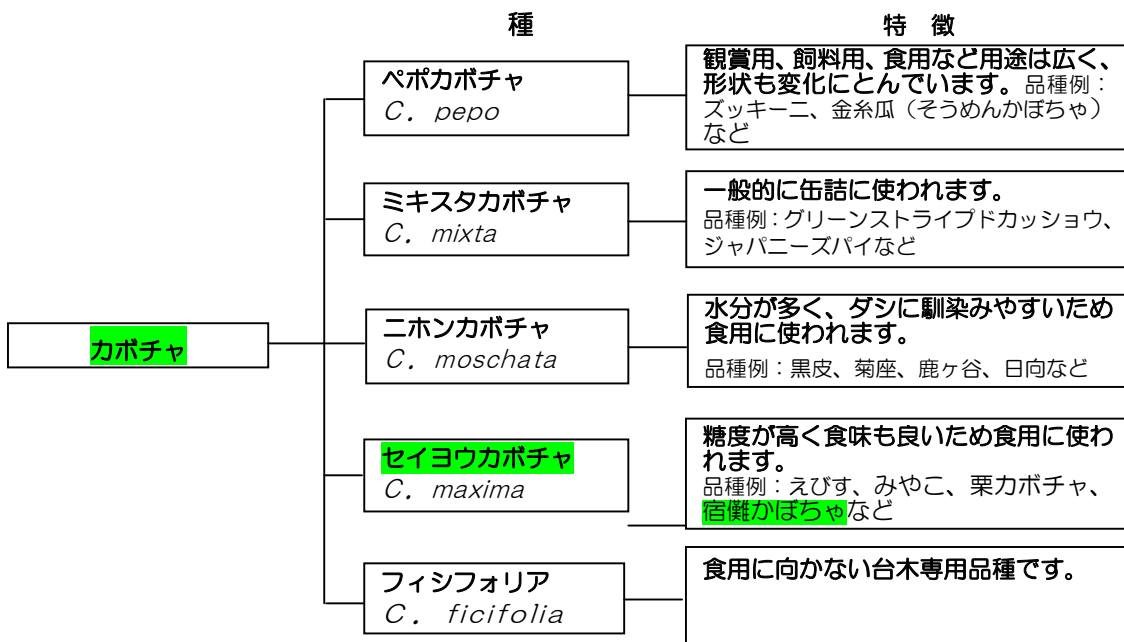
カボチャの豆知識

カボチャは、世界に広がるうち、さまざまな色、形状、味へと変化してきました。宿儺かぼちゃもその一つです。ここではカボチャの分類、栽培起源、日本の分布などについてご説明します。



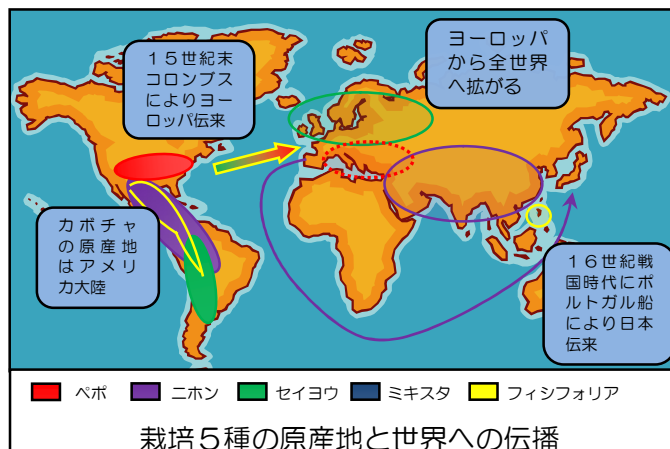
分類

カボチャはウリ科カボチャ属の1年草（フィシフォリアは多年生）で、5つの栽培種に分かれます。そのうち日本では、セイヨウカボチャ、ニホンカボチャ、ペポカボチャが食用として用いられます。



栽培の起源と世界各地への伝播

栽培カボチャの原産地はアメリカ大陸と言われております。15世紀末の大航海時代、コロンブスによりヨーロッパへ伝来され、全世界に広がっていきました。ペポカボチャは南欧や小アジアに、ニホンカボチャはコーカサス地方から温帯や熱帯アジアまで、セイヨウカボチャは北欧など緯度の高い地帯に、フィシフォリアはフィリピンのルソン島の高地で栽培されています。日本では16世紀ポルトガル船によりカンボジア産のニホンカボチャが伝来し栽培が始まりました。



日本の分布

ニホンカボチャは、18世紀中ば以降、西日本地域を中心に本格的に栽培が開始されました。セイヨウカボチャは19世紀にアメリカ合衆国から伝来したのが始まりで、北海道、東北、長野等寒冷地を中心に拡がりました。現在では暖地でも半促成の作型で栽培され需要も増えてきています。飼料用のペボカボチャは明治以後北海道に栽培され、他にも日清戦争後中国から渡来した金糸瓜（ソウメンカボチャ）などが栽培されています。



かぼちゃの食文化

冬至にはかぼちゃやこんにゃくを食べて柚子湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べるのには、中風（脳卒中）や風邪を引かないとか金運を祈願する意味があるようです。また冬至かぼちゃは朝のうちに食べるとよいとか、四つ前（午前10時）に食べるとよいという地域もあります。「冬至にかぼちゃ」は現代的に解釈すると、緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵だと言えます。実際にかぼちゃには、体内でビタミンに変化するカロチンがたっぷり含まれています。ビタミンAは肌をツヤツヤにし動脈硬化の予防(中風予防)になるだけでなく、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があると言われています。また、抗酸化性があり、老化防止になります。“冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない”と言われる由縁です。昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切に、食べていたようです。冬にビタミンなどの供給源が不足した時代のかぼちゃは貴重なものだったと言えます。

かぼちゃには金運があるともいわれます。かぼちゃの別名「なんきん」が「なん金」となり金に通じるからかもしれません。また福が入って縁起が良いと家の玄関先にひょうたんが飾ってある地域もあることから、ひょうたん型の宿儺かぼちゃも縁起がいいのではと思ってしまいます。

それはともかくかぼちゃを食べて「元氣」と「運氣」を高めましょう！！



かぼちゃQ&A

宿儺かぼちゃの形状に似ているかぼちゃはあるの？

国内でみると、日本かぼちゃの一種で、宮崎県で栽培されている「夕顔かぼちゃ」や「鶴首かぼちゃ」もへちまのような独特の形状をしています。「夕顔かぼちゃ」は、種子は自家採種して栽培されており、形状は基本的には曲がりのないへちま型ですが、果色は緑色から黒色に近いものまで、食味も粉質から粘質のものまで様々です。「鶴首かぼちゃ」は、鶴首状のものが大半ですが棒状のものも見られ、果肉は橙色、肉質は粉質で甘みもあり、洋種かぼちゃに劣らぬ食味があると言われています。

かぼちゃは南瓜、すいかは西瓜、北瓜と東瓜はあるの？

日本ではありませんが、中国では存在しているようです。中国でもカボチャのことは南瓜（ナン Gua）と呼ぶようですが、北瓜（ベイ Gua）、倭瓜（ウォー Gua）、老倭瓜（ラオウォー Gua）などの別名で呼ばれたり、冬瓜（とうがん）を「東瓜」とする地域もあるそうです。かぼちゃの呼び名も様々あるのは、さすが国土の広い中国ならではの言いませぬ。

かぼちゃの多い食べ方は？

煮物、天ぷら、ポタージュなどがあります。



かぼちゃの食用以外の活用は？

おもちゃかぼちゃは、ヘボ種で、食用でなくインテリアやお盆のお供えに利用されています。また、シャイアントポプキンスは、西洋種で、家畜の飼料として利用されており、日本では観賞用に利用されています。

