



## 宿儺かぼちゃ

飛騨伝統野菜と特産野菜一覧



宿儺かぼちゃ



飛騨一本ねぎ



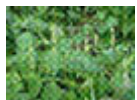
あきしまささげ



飛騨紅かぶ



種蔵紅かぶ



アブラエ



高原山椒

No Photo

あずきな



あさつき



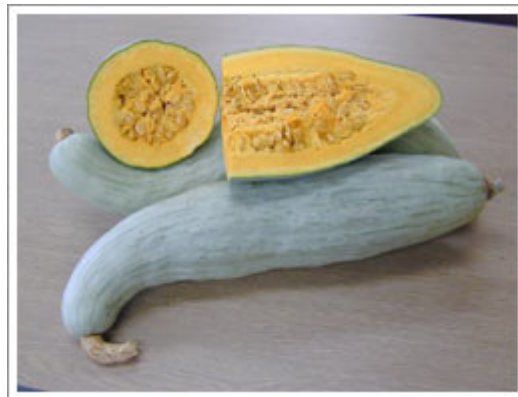
折り菜

No Photo

ギョウジャニンニク



なつめ



「宿儺(すくな)かぼちゃの歴史(いわれ)」

宿儺かぼちゃは、ヘチマのように長細く、栗のようにほっこりとした味わいの珍しいかぼちゃとして、長年、高山市丹生川町内では自家用野菜で栽培が続けられていました。

丹生川でいにしえから伝えられる「両面宿儺(りょうめんすくな)」の伝説にちなみ、平成13年に「宿儺かぼちゃ」と命名されました。

「宿儺かぼちゃの伝承方法」(種子)

宿儺かぼちゃ研究会が採取ほ場を設け、前年の生産物の中から交雑の無い「宿儺かぼちゃ」らしさが出ている物の中から選抜し固定化したものを生産農家に配布し、自家採種の利用は制限している。

「宿儺かぼちゃの栽培状況・方法」

作付け

4～6月播種で収穫期間が8～10月と長く、連続して出荷が可能

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
	播種	定植			収穫			
	○	△			□			
			○	△			□	

・ほ場

水田転作による栽培が基本となるため、排水の良いほ場を選び、十分な排水対策をとる。

・播種

原則ポットによる育苗を行い、本葉2～3枚で定植する。  
栽植密度は10a当たり150株を基準とし、早めに確実な整枝を行い着果、生育を安定させる。

・収穫

開花後約60日で収穫できる。収穫期の目安は果梗部がコルク化してヒビが入った頃であり、未熟果は食味が劣るので完熟出荷を徹底する。

「宿儺かぼちゃの特徴」



ヘチマのような形をしており、長さは約50cm、重さ1個2.5kg前後で大きな物は重さ5kg程度にもなる。淡い緑色の滑らかな肌に、濃い緑色のまだら模様が入る。果肉は鮮やかな黄色で、栗のような甘い味とほこほこ感がある。

ケーキやスープにしても非常においしい。

「宿儺かぼちゃのレシピ」



(1) すくなかぼちゃとトマトのチーズ焼きの材料

- ・ すくなかぼちゃ
- ・ トマト
- ・ とろけるチーズ
- ・ 塩こしょう



**すくなかぼちゃとトマトのチーズ焼き**

かぼちゃは皮のまま縦半分になり、種とわたを取り、5mm幅の串にスライスする。  
電子レンジで加熱する。

トマトを7mm幅にスライスする。

と を耐熱皿に少しずらして並べ、塩、こしょうをふる。

にとろけるチーズを載せ、オーブンで焦げ目がうっすらつくまで焼く。

(2) すくなかぼちゃサラダの材料

- ・ すくなかぼちゃ
- ・ 砂糖
- ・ 塩



**すくなかぼちゃサラダ**

すくなかぼちゃは堅めにゆでてつぶす。

きゅうり、ハムは、さいの目に切る。

玉ねぎは、小さめのさいの目に切り水に浸しておく。

、 、 を塩コショウ少々とマヨネーズで混ぜ合わせる。

(3) すくなかぼちゃゴマ団子の材料

- ・ すくなかぼちゃ
- ・ ゴマ
- ・ とき卵
- ・ 砂糖
- ・ 塩



**すくなかぼちゃゴマ団子**

すくなかぼちゃは蒸して熱いうちにつぶす。

に砂糖と塩少々で味付けし、団子状にしてとき卵をつけてゴマをまぶす。

油で揚げる。

(4) すくなかぼちゃミルク煮の材料

- ・すくなかぼちゃ
- ・牛乳
- ・砂糖
- ・シナモン



**すくなかぼちゃミルク煮**

すくなかぼちゃはくし形に切り、10分ほど水につけてアク抜きする。

牛乳に のかぼちゃを入れて、砂糖で味付けし牛乳が無くなるまで煮つめる。

好みにシナモンをふる。

(5) 塩蒸しかぼちゃの材料

- ・すくなかぼちゃ
- ・青じそ
- ・塩
- ・マヨネーズ

準備中

**塩蒸しかぼちゃ**

くし形に切ったかぼちゃを、所々皮をむき水に10分ほどつけてアク抜きをする。  
水気を切ったかぼちゃの皮を下にして並べ、塩をふり、水を加えて中火にかける。

沸騰したら弱火にし、12～15分蒸し煮にする。

せん切りの青じそにマヨネーズを混ぜ合わせ、 のかぼちゃに添える。

(6) すくなかぼちゃのほこほこ煮の材料

- ・すくなかぼちゃ
- ・砂糖
- ・塩

準備中

**すくなかぼちゃのほこほこ煮**

すくなかぼちゃは、くし形に切り、10分ほど水につけてアク抜きする。

水に のかぼちゃを入れて、砂糖、塩で味付けし水がなくなるまで煮詰める。

(7) すくなかぼちゃのコロッケの材料

- ・すくなかぼちゃ
- ・チーズ
- ・小麦粉
- ・パン粉
- ・卵

準備中

- ・塩こしょう
- ・バター
- ・油

### すくなかぼちゃのコロッケ

すくなかぼちゃは蒸して、熱いうちに木へらでつぶす。

にバターを混ぜ、塩こしょうで味付けし、パットに広げて冷ます。

かぼちゃを適当な大きさに等分し、1cm角に切ったチーズを中心に置いて形を整え、小麦粉、卵、パン粉をまぶす。

油で揚げきつね色になったら出来上がり。

### (8) すくなかぼちゃの蒸しパン

- ・すくなかぼちゃ
- ・蒸しパンミックス



### すくなかぼちゃの蒸しパンの材料

すくなかぼちゃは、堅めにゆでてつぶす。

蒸しパンミックスに をよく混ぜて、薄く小さく切ったかぼちゃを所々に載せて器で蒸す。