

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 25/May/2026/vol.878



鈴かぼちゃ（沖縄県 他） "Suzu-Kabocha" Salad squash, Early-harvested squash

毎年、初夏に向かって、南瓜の時期となりますと「鈴かぼちゃ」という名前を目にします。一見品種名のように思えますが、実はそうではありません。一般的に出回っている栗かぼちゃなどの未成熟果を収穫したものを「鈴かぼちゃ」と呼んで、生食用かぼちゃとして販売しています。大きさは手のひらに乗るサイズで、坊ちゃんかぼちゃと似ています。しかしこちらの「鈴かぼちゃ」は、加熱には適していません。未成熟のために水分もあり、皮も柔らかく、カットやスライスもしやすいので、生での調理専用です。皮ごと使えることから皮目と実、グリーンとイエローのコントラストも楽しめます。さわやかな瓜を口に含んだような感覚と、パリッとした食感の良さも持ち味。これからの季節のサラダに「鈴かぼちゃ」のスライスを添えて、色合いも楽しく鮮やかです。ラペ、ピクルスや和え物などにしても楽しめます。