

## 「茂宮かぼちゃとはくさい」

茂宮かぼちゃは日立市を代表する農作物の一つで、粉質が強く栗のようにほくほくして甘いのが特徴です。品種は西洋カボチャの錦芳香（ニシキホウコウ）で、毎年6月から8月中旬まで出荷されています。かぼちゃは栄養価が高く保存性にも富むため、冬至にかぼちゃを食べる風習が生まれました。ただし、ニシキホウコウ種は冬至までの保存はできません。茂宮特産物研究会がブランド化を進めています。



西洋カボチャは日本カボチャに比べて、ビタミン A、C、E、B<sub>6</sub>、食物繊維が多く含まれています。ビタミン A には、皮膚や粘膜を正常に保ち、細菌に対する抵抗力を高める働きが、ビタミン C には、コラーゲンの合成、血管や皮膚、粘膜、骨を強くするとともに、免疫力を高める働きがあります。また、抗酸化作用、抗ガン作用、血中コレステロールを下げる働きもあります。ビタミン E は、活性酸素から体を守り、老化や生活習慣病を予防する働きがあります。ビタミン B<sub>6</sub> には、皮膚の抵抗力を高め、脂質の代謝をよくして脂肪肝を予防する働きがあります。食物繊維は、血中コレステロールを下げ、血糖値の上昇を抑え、大腸がんの発生抑制作用、排便促進作用があります。

茂宮はくさいは、かぼちゃと同様に、久慈川と茂宮川との栄養分豊富な沖積土壌の恵まれた土地が、肉厚で瑞々しく、歯応えのある白菜を育ててくれることで、多くの消費者から支持を受けています。

