

～旬の野菜を食べよう～
見た目はキュウリ、食感はナス、でもカボチャの仲間
成っている姿がおもしろい！
夏のおいしい野菜「ズッキーニ」

今年も暑い夏が間もなく到来します。暑くて食欲が減る時期ですが、旬の野菜をしっかり食べて猛暑に備えましょう！

旬の野菜でおすすめなのが、ナスのような食感で油炒めや揚げ物、煮物などに使用されるズッキーニです。

見た目はキュウリを太らせたように見えますが、実はつるなしカボチャなのです。日本で栽培されているカボチャは、日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの3種に分けられます。

ペポカボチャには原産地が北アメリカ近辺で、「そうめんカボチャ(金糸瓜)」「おもちゃカボチャ」などがあり、ズッキーニもこのグループに入ります。



西洋カボチャ

えびす



日本カボチャ

はやと



ペポカボチャ

そうめんカボチャ(金糸瓜)

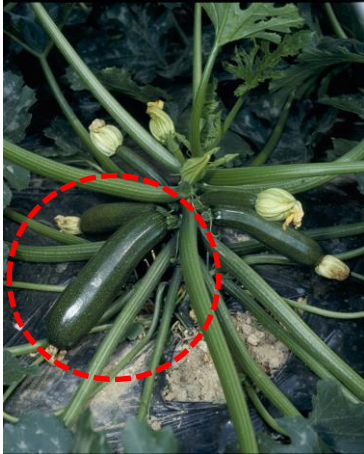


おもちゃカボチャ

ズッキーニには円筒形と円盤形(丸、卵形)がありますが、栽培されている多くは、スーパーなどでよく見かける円筒形になります。

■成り姿がおもしろい！

ズッキーニが成っている姿を見たことがありますか？ 見た目がキュウリに似ているので、茎にぶら下がって成るイメージでしょうか？ 実は、地面から上に伸びる太い茎に成ります。花は濃い黄色の花が咲きます。



開花後 5~7 日経ち、長さ 20~25 センチメートルくらいの若い果実を収穫します。

■栄養豊富なヘルシー野菜

カボチャと同じように主な栄養素はデンプンですが、カロリーが低く、βカロテン・ビタミンCやビタミンB2・食物繊維、不要な塩分を取り除く働きがあるカリウムも持ち合わせているヘルシーな野菜です。

☆タキイおすすめ品種



ダイナー

果皮は濃緑地に淡緑の霜降り斑が入る。少ないスペースで栽培できるので家庭菜園にもオススメ！



オーラム

たくさん収穫できる黄金皮の品種。料理の彩りにもなり、サラダにぴったり。



ズッキーニの焼きそば



ズッキーニのピカタ

暑い時期はあっさりとした味わいでさらっと食べられる食材が嬉しいですね。また、旬の野菜は体にパワーを与えてくれます！揚げ物やサラダ、煮物など料理の幅も広くて、疲労回復や夏バテにも効果があると言われる夏野菜のズッキーニを、ぜひ食卓でお楽しみください♪

「花ズッキーニ」

ズッキーニは花も食べられる野菜で、「花ズッキーニ」はその名の通りズッキーニの花のことです。花が咲いている早朝のうちに収穫して食べます。小さなズッキーニが付いたまま収穫する雌花も、雄花も両方食べられます。花にチーズを詰めて揚げ、フリッターにして食べるのが主流で、ちょっとしたおつまみに♪

