

藍住町の 特産野菜

ズッキーニ



今月はイタリアンに欠かせない野菜、ズッキーニを紹介します。

日本では、なじみが薄い食材でしたが、1980年代にイタリア料理が定着した頃から、栽培が盛んになり、スーパーや産直市でもよく見かけられようになりました。藍住町では、各種新作物の試作研究に取り組んでいる藍住町新作物研究会の方が生産しています。生産を始めたのは6年前で、従来からある野菜と同じように家庭で手軽に使える野菜にしてもらいたいと心を込めて作り続けています。

形は丸型のものもありますが、日本ではキュウリを一回り大きくしたような細長い形のものが多く出回っています。色は緑・薄黄緑・黄色があり、かぼちゃの仲間ですが、完熟してから収穫するかぼちゃと違い、ズッキーニは開花後5日から7日の未成熟な実を食べます。歯ごたえ、味はナスに似ており、ほのかな甘味があり淡泊です。また、花の部分も食用にされ、開花直前に収穫した



花付きのズッキーニは「花ズッキーニ」と呼ばれ、人気があります。

ズッキーニは、カロテンやビタミンCが豊富で風邪の予防や美肌に効果あり、しかも低カロリー。油と一緒にとることでカロテンの吸収率が高まります。煮込み料理のほか、鉄

板焼き、フライなどにも向いているので他の夏野菜と一緒にたくさん食べたいものです。

ズッキーニを選ぶときは、切り口が新しく、皮に艶のあるもの、太さが均一でありあまり大きすぎないものを選びましょう。保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよいところか、冷蔵庫の野菜室に。日持ちしないのでなるべく早く使い切りましょう。

ホームページにレシピを載せていますので、ズッキーニを使った夏野菜料理を是非お試しください。

生産者からのメッセージ

かぼちゃの品種でありながら、炒め物・スープ・煮込みなど、どんな料理にも合うズッキーニ。是非、お試しください。