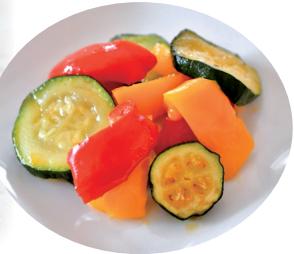
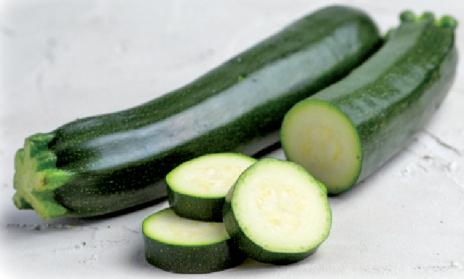


# ズッキーニ

zucchini



ズッキーニはきゅうりに形が似ていますが、かぼちゃの仲間です。かぼちゃとの大きな違いは収穫時期。かぼちゃは完熟してから収穫しますが、ズッキーニは未熟な状態で収穫します。ヨーロッパでも人気がある野菜で、イタリア料理やフランス料理によく使用されています。

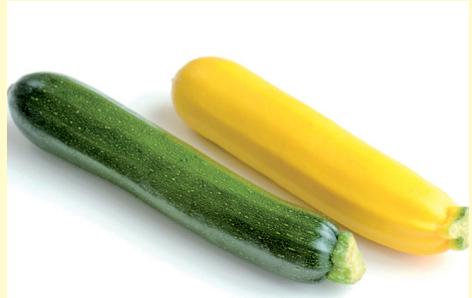
## 栄養

栄養的にはかぼちゃよりきゅうりとほぼ同じです。かぼちゃの仲間にもかかわらず、淡色野菜に属します。ズッキーニはカリウム、カルシウム、ビタミンC、葉酸、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンKがほどよく含まれています。

- ビタミンKは血液を凝固させる成分として働くので、ケガなどの際に止血する大切な働きがあります。また吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。
- 淡色野菜としてはβ-カロテン量が多く、さらに、オリーブオイルなどの油と一緒に摂ることでβ-カロテンの吸収率がよくなります。

## ズッキーニのいろいろ

国産の旬の時期は6月～8月で、宮崎県や長野県で多く生産されています。金糸瓜などと同じペポかぼちゃの一種で、実が完全に熟すのを待たず、若い間に収穫します。収穫後の追熟はしません。新鮮なうちに食べた方が良い野菜です。



### 一般的なズッキーニ

緑・黄・黒（濃緑）色による味の違いはほとんどありません。長さ20cm位のものが食べごろです。



### 丸ズッキーニ

ゴルフボールサイズの丸形。丸い形を活かし、中をくり抜いて器状にし、詰め物をした料理にも適しています。レストランでの人気が高く、一般流通ではなかなか見かけません。



### UFOズッキーニ

大きさは手のひらに収まるサイズで、色は少し緑がかった白です。他に黄色や緑の物もあります。炒めものや煮物、揚げ物、詰め物などにして食べると美味しいです。



### 花ズッキーニ

料理として使われる時は主に小さな実が付いた雌花が多いですが、花だけの雄花も同じように食べることができます。一般的には花の中に詰め物をして調理します。



## 強い苦味のあるズッキーニは捨ててください！

ズッキーニの苦味は「ククルビタシン」という毒素で、加熱しても消えません。通常は微量なので問題なく食べられますが、強い苦味の時は、摂取量次第で食中毒を起こすので食べないようにしましょう。



## ズッキーニとイカの炒め物

### 【材 料】(2人分)

ズッキーニ	1本	コンソメ	小さじ1
イカ	正味150g	酒	大さじ1
玉ねぎ	70g	塩	適量
トマト	120g	黒コショウ	適量
きのこ	50g (マッシュルーム、しめじなど)	とけるチーズ	30g
ベーコン	30g		

### 【作り方】

- いかは内臓を取り除き、1cm幅の輪切り、足は4cm長さに切る。
- ズッキーニは1cm厚さの半月または、輪切りにし、トマトは皮を剥き、一口大にする。きのこは食べやすい大きさにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れて玉ねぎを入れて中火で炒める。
- さらに、イカ、ズッキーニ、きのこ類、トマトを入れて中火で炒める。酒、コンソメを入れてふたをして、弱火で約10分程蒸し焼きにする。最後に塩、黒こしょうをして、チーズを乗せ、蓋をしてチーズを溶かす。

\*黒コショウは少し多めにするといいです。

\*冷やしても美味しいいただけます。

参考：「旬の野菜の栄養事典」株エクスナレッジ、旬の食材百科・やさいのトリセツ・まごころケア食 Web