



## 野菜ソムリエの野菜・果物情報

### スタイリッシュなカボチャの仲間 ズッキーニ

#### ◆プロフィール◆

##### ウリ科カボチャ属

スラリと長く、濃い緑色の姿から、初めて目にする方には「きゅうり!？」と間違えられそうなズッキーニ。実はカボチャの仲間で、おなじみの緑色の他、黄色のものや、真ん丸な形をしたものもあります。宮崎県、長野県、群馬県などで栽培されており、6月から8月にかけて収穫期を迎え、開花後5日ほどで未熟な実を収穫します。

ズッキーニは皮ごと加熱調理し、皮の部分が持つ独特の歯ごたえや、ナスのようにやわらかな果肉の食感、ほのかな甘みのある風味を楽しめます。イタリア料理やフランス料理でよく使われ、煮ても焼いても揚げても美味で、オリーブオイルと相性がよく、トマトやパプリカなどの夏野菜と炒め合わせて煮込む「ラウトウイユ」などには欠かせない野菜です。

冷やしすぎると食味が落ちるため、保存する場合は新聞紙で包んでからポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。ただし3～4日以内に料理するのが、おいしさを楽しむポイントです。

##### 主な品種

細長い形状のもの、球形の丸ズッキーニ、円盤型のUF0丸ズッキーニ、筋状の隆起があるズッキーニ・ロマネスコ、花ズッキーニなどの種類があります。カラーも、濃い緑色、黄色、網目のような模様の薄い緑色など、色とりどりです。

##### 栄養について

体内の余分な塩分の排出を助けてくれるカリウム、すぐれた抗酸化作用で知られるベータカロテン、美肌効果や免疫力アップに欠かせないビタミンCなどが含まれています。

##### 見分け方

切り口が新鮮で、太さが均一で、大きすぎないものを。

##### 保存方法

乾燥しないように濡れた新聞紙で包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存すれば、2～3日はOKです。ただし、香りは日ごとに薄れてくるので、早めにフレッシュな香りを楽しみましょう。

#### ◆レシピ例◆

##### 『ズッキーニ・ボート』

ズッキーニにタコスミートを詰め、ピザ用チーズをのせて焼きました。タコスミートは意外と簡単に作れますので、ぜひお試しください。

##### 作り方

- ズッキーニは縦半分に切って中をくり抜き、電子レンジ(強)で2分ほど加熱します。
- くり抜いたズッキーニの中身とたまねぎ1/4個をみじん切りにし、合挽肉100g、おろしにんにく小さじ1とともに、オリーブオイルを熱したフライパンで炒め、ウスターソース大さじ1、ケチャップ大さじ1/2、チリパウダー少々、塩こしょう少々で味を調えます。
- 1に2を詰めてピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズがこんがり色づくまで焼きます。