

今月のテーマはズッキーニ です !!

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属の植物です。原産地はアメリカからメキシコで、栽培が始まったのはヨーロッパに伝わった16世紀頃からだと言われています。日本へ入ってきたのは、戦後になってからのようです。見た目はきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃとかぼちゃの仲間です。完熟した実を食べるかぼちゃと違って、ズッキーニは未熟な実を食べます。歯ごたえや味は、なすに似ており、形はきゅうりのような細長いものの他に丸いものもあり、色も緑と黄色があります。旬は6月～8月頃です。

ズッキーニの栄養

ズッキーニには、βカロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分などが含まれています。βカロテンは、色鮮やかな緑黄色野菜などに多く含まれるカロテノイドの一種で、強力な抗酸化力を持つ栄養素です。体内では必要量に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAは、人体の粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保ったり、視力を維持するために必要不可欠な成分です。ズッキーニは、低エネルギーで多様な栄養素が含まれるため、ダイエット中や糖尿病が気になる方にもおすすめの野菜です。

選び方のポイント

- 切り口がみずみずしく、皮につやがあり、太すぎないものが良いでしょう。切り口が乾いている物は、収穫から時間がたち、実がスカスカになっている場合があります。



調理のポイント

- 油を使った調理がおすすめです。βカロテンは油に溶けやすい性質があるため、油と一緒に調理することで、より身体に吸収されやすくなります。皮も柔らかいので、剥かずにそのまま食べましょう。

おいしいごはん!

ズッキーニのひんやりマリネサラダ

材料(4人分) ズッキーニ…1本 ジャガイモ…1個 トマト…1個
玉ねぎ…1/2個 塩・こしょう…適量 オリーブオイル…適量
【調味料】オリーブオイル…大さじ1 酢…大さじ1 砂糖…小さじ1/2

- ① ズッキーニは1cmの輪切り、ジャガイモは皮つきのまま1cmの厚みの一口サイズ、トマトは一口サイズに切る。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② フライパンに多めのオリーブオイルを熱し、みじん切りの玉ねぎをあめ色になるまで炒める。ポウルに【調味料】を混ぜ合わせ、炒めた玉ねぎを加えてなじませ、ドレッシングを作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のズッキーニとジャガイモを並べて、塩・こしょうで味をつけながら、きつね色になるまで両面を焼く。
- ④ ②のドレッシングの入ったポウルに、トマトと③のズッキーニとジャガイモを加えて、混ぜ合わせる。味を見ながら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がり!



彩りの良いサラダです。少々、塩味を強くして、冷製パスタの具にするのも、おすすめです!

ズッキーニ 豆知識

ズッキーニは本来、「イタリアン・ベジタブル・マロー」という呼び名でしたが、イタリア人が名付けた「ズッキーニ」という名前で、世界中に広まったそうです。和名は「つるなしかぼちゃ」です。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

