



ズッキーニは、見た目がきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です！かぼちゃより糖質が少なく、エネルギーが控えめです。クセがなく、淡泊な味わいなので、さまざまな料理に活用できます。

本情報は2023年6月末のものです



## 種類

### ・グリーン

きゅうりのような見た目です。食べごろが未熟なうちに収穫したもので、大きすぎると食味が落ちます。

### ・丸ズッキーニ

緑色や薄緑色、黄色とさまざまな果皮の色をしています。未熟なうちに収穫するため、果肉はみずみずしくやわらかいです。

### ・花ズッキーニ

ズッキーニの花のことで、実だけではなく「花」も食べることができます。日本ではあまり流通していませんが、イタリアやフランスでは一般的な食材です。時期は、初夏～夏頃です。



皮にツヤがあり、きれいな色のものが美味しいです。

### ・イエロー

みどり色のと比べて皮が薄めでやわらかく、淡白でクセのない味わいです。

保存方法は、夏ならビニール袋に入れ、野菜室で保存します。低温に弱いため、冷やし過ぎには注意しましょう。

## 特徴



太さが均一で固すぎないもの

新鮮なものはヘタの切り口がみずみずしい！

## カリウム

- ・余分な塩分を排出し、血圧を下げる
- ・むくみを解消する

## Bカロテン

- 体内でビタミンAに変換
- ・疲れ目や視力回復効果
  - ・皮膚・粘膜の健康維持

## ビタミンC

- ・風邪予防・疲労回復
- ・肌荒れ防止の効果

## 食物繊維

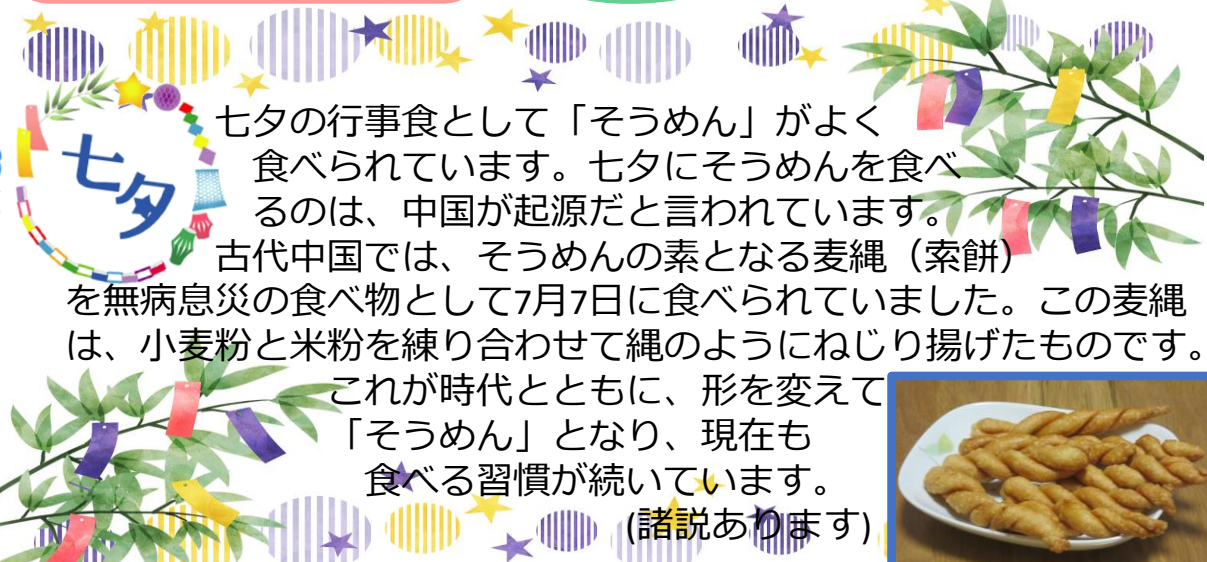
- ・お腹の調子を整える

七夕の行事食として「そうめん」がよく食べられています。七夕にそうめんを食べるのは、中国が起源だと言われています。

古代中国では、そうめんの素となる麦縄（索餅）を無病息災の食べ物として7月7日に食べられていました。この麦縄は、小麦粉と米粉を練り合わせて縄のようにねじり揚げたものです。

これが時代とともに、形を変えて「そうめん」となり、現在も食べる習慣が続いています。

(諸説あります)



# 今月のレシピ ズッキーニ

## ズッキーニの コンソメスープ

1人分  
エネルギー 130kcal  
塩分相当量 1.5g

### 〈材料(2人分)〉

- ・ズッキーニ 1/2本
- ・ベーコン 1パック
- ・玉ねぎ 40g
- ・ミニトマト 4コ
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・水 400ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

### 〈作り方〉

- ①ズッキーニは半月切り、ベーコンは3cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、ズッキーニ、ベーコン、玉ねぎを入れ、中火で炒める。
- ③玉ねぎに火が入り透き通ったら、鍋に水を入れ、顆粒コンソメを入れて煮る。沸騰したら塩・こしょうで味を調える。
- ④最後にミニトマトを入れ火を止め、盛り付ける。

## ズッキーニの ペペロンチーノ風炒め

1人分  
エネルギー 394kcal  
塩分相当量 0.9g

### 〈材料(2人分)〉

- ・ズッキーニ 1本
- ・豚ばら肉 160g
- ・かぶ 1コ
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・にんにく 2かけ
- ・鷹の爪 1本
- ・塩 適量
- ・こしょう 少々

### 〈作り方〉

- ①ズッキーニは半月切り、豚ばら肉は3cm幅に切り、かぶは皮を切りくし形に切り、にんにくは包丁の腹でつぶして芯を取り除き半分に切り、鷹の爪は小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにく、鷹の爪を弱火で炒める。
- ③にんにくの香りが立ったら、ズッキーニ、豚肉、玉ねぎを加え、中火でよく炒める。
- ④塩・こしょうで味を調え、お皿に盛り付ける。