

## ミニ知識

16世紀頃、北アメリカからカボチャがヨーロッパに伝わり、その後19世紀後半にイタリアで選抜・改良されたものの中からズッキーニが誕生したといわれています。

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、カボチャの仲間であまり丸いものもあり、色は主に黄果種と緑果種があります。カリウム、ビタミンC、カロテン等が豊富でデンプンが少ないため低カロリーです。



### ズッキーニ果実100g当たりの成行

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ナトリウム
14 kcal	94.9 g	1.3 g	0.1 g	2.8 g	1.3 g	1 mg
カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	βカロテン	ビタミンE	ビタミンK
320 mg	24 mg	25 mg	37 mg	310 μg	0.4 mg	35 μg
ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	葉酸	パントテン酸	ビタミンC
0.05 mg	0.05 mg	0.4 mg	0.09 mg	36 μg	0.22 mg	20 mg

日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より

発行：ズッキーニ生産拡大プロジェクト「Z-1」  
(JA 栗っこ・栗原市・宮城県栗原農業改良普及センター)

問合せ先：栗っこ農業協同組合営農部販売推進課  
〒989-5693 宮城県栗原市志波姫堀口見渡 2 番地 1  
TEL (0228)23-2108

北の名品  
JA 栗っこのズッキーニ

夏のお手軽

# ズッキーニレシピ



## ズッキーニの豚肉巻き



### 材料

- ・ズッキーニ
- ・豚バラうす切り
- ・塩胡椒 ・いり胡麻
- ・オリーブオイル
- ・醤油 ・酒 ・砂糖  
各適量

### 作り方

- ①ズッキーニを縦に8等分して、塩胡椒した豚肉を巻き、いり胡麻をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、中火で各面に焼き色がつくまで焼き、フライパンにふたをして中～弱火で5分程焼く。
- ③火を弱火にし、出てきた油はキッチンペーパーで拭き取り、あらかじめ混ぜておいた醤油、酒、砂糖を加えて絡ませる。

## ズッキーニのオーブン焼き



### 材料

- ・ズッキーニ
- ・ベーコン
- ・とろけるチーズ
- ・粗びき黒胡椒
- ・塩 各適量

### 作り方

- ①ズッキーニを厚さ1cmに切り、塩、ベーコン、とろけるチーズを適量のせオーブントースターや魚焼きグリルでこんがりとし色づくまで焼く。
- ②仕上げに粗びき黒胡椒をかける。  
(トースターは100wで8分、グリルは5分程度)

## ズッキーニわさびマヨ和え

### 材料

- ・ズッキーニ ・塩
- ・マヨネーズ ・わさび
- ・醤油 ・おかか 各適量

### 作り方

- ①ズッキーニは薄切りにする。さっと塩でもんで水気をきる。
- ②①をマヨネーズ、わさび、醤油を混ぜたもので和え、おかかをかけたら完成。



## ズッキーニのからし漬



### 材料

- ・ズッキーニ ・塩
- ・からし ・砂糖 各適量

### 作り方

- ①ズッキーニを短冊切りにする。
- ②ビニール袋に入れ、材料を混ぜてよくもむ。