

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。見た目はきゅうりに似ていますが、植物としてはかぼちゃの仲間です。

○ビタミンC、ビタミンK、葉酸を含む、カロリーの低い野菜です。



保存方法

- ラップでしっかりと包んで直射日光が当たらない場所で常温保存します。保存期間は1週間ほどです。
- 切った後なら、ラップでしっかりと包んで冷蔵庫で保存します。保存期間は4、5日ほどです。

岩手県

栗原市

宮城県

山形県

福島県

栗原市は、東北有数のズッキーニ産地です。
新鮮なズッキーニをお届けするため農家は日の出とともに収穫を始めます。
丹精込めて栽培した『栗っこズッキーニ』を是非ご賞味ください!!

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：JA 栗っこ宮農部園芸センター
〒989-5615 宮城県栗原市志波姫沼崎堰畑 140-2
TEL 0228-41-0225

宮城県栗原産

栗っこズッキーニ

夏のお手軽 ズッキーニレシピ



〈ラトウイユ〉

ズッキーニのサラダ

材料 (2人分)



ズッキーニ 1本
紫たまねぎ 1/2 個
ハム 5枚
ドレッシング 適量

作り方:

- ①材料をせん切りにする。細切りピーラーを使用してもよい。
- ②お好みのドレッシングであえる。

野菜たっぷりラタトウイユ

材料 (4人分)



材料:
ズッキーニ 2本
ピーマン 1個
パプリカ 1/2 個
たまねぎ 1/2 個
ベーコン 2枚
トマト缶 1缶
オリーブオイル 適量
にんにく 1かけ
ローリエ 1枚
塩・コショウ 少々
白ワイン 少々

作り方:

- ①野菜を適当な大きさに切る。
- ②オリーブオイルにみじん切りにしたにんにくを入れて熱し、玉ねぎを炒める。
- ③火が通ったらベーコンと他の野菜も加える。
- ④白ワインを入れて、さらに炒める。
- ⑤トマトを入れたあと、ローリエ、塩、コショウで味を整え弱火で煮込む。
- ⑥水分が少ない場合は、途中水を適量加えてもよい。

Arrange menu

ラタトウイユのハヤト



作り方:

- ①ラタトウイユにコンソメスープを加えて温める。
- ②ご飯を入れて少々煮込み、仕上げに粉チーズをかける。

ズッキーニのチーズ焼き

材料 (適量)



ズッキーニ
ベーコン
とろけるチーズ
粗びき黒コショウ
塩 各適量

作り方:

- ①ズッキーニを厚さ 1 cm に切り、塩、ベーコン、とろけるチーズを適量のせオープ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仕上げに粗びき黒コショウをかける。(トースターは 100w で 8分、グリルは 5分程度)

○バーベキュー、ホイル焼き、カレーなどでも美味しくいただけます。