

## ☆ミニ知識☆

- ズッキーニは、ウリ科カボチャ属の1年生の果菜で、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。主に、緑果種と黄果種があります。
- ズッキーニは初夏から夏が旬の野菜です。栄養成分としてはベータカロテンが豊富で、他にもビタミンCや葉酸を含み低カロリーです。

## 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涼しい場所で保存します。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。

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に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新みやぎ栗っこ・栗原市・宮城県栗原農業改良普及センター)

協力：カゴメ株式会社

問合せ先：JA新みやぎ栗っこ営農部園芸センター  
〒989-5615 宮城県栗原市志波姫沼崎堰地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



ズッキーニは万能食材！  
サラダにも、浅漬けにも、焼き物・煮物でも  
おいしくいただけます♪



## 農家直伝!ズッキーニの梅かつお炒め



ミヤギテレビのテレビ番組  
OH! パンデスで  
紹介されました♪



### 材料 (4人分)

ズッキーニ …………… 1本  
梅干し …………… 1~2個  
鰹節 …………… 適量  
サラダ油 …………… 適量

### 作り方

- ズッキーニを半月切りにして、サラダ油で炒める。
- ズッキーニに火がとおったら、梅干しをちぎって入れ、炒めながら混ぜ合わせる。最後に鰹節をのせる。お好みで大葉を添えてもよい。

## ズッキーニの豚肉巻き



### 材料 (2人分)

ズッキーニ …………… 1本  
豚バラ薄切り肉 …… 8枚  
塩こしょう …………… 適量  
いり胡麻 …………… 適量  
オリーブ油 …………… 適量  
醤油 …………… 小さじ1  
酒 …………… 小さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1

### 作り方

- ズッキーニを縦に8等分し、塩こしょうした豚肉を巻き、いり胡麻をまぶす。
- フライパンにオリーブ油をひき、中火で各面に焼き色がつくまで焼き、蓋をして中~弱火で5分ほど焼く。
- 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、あらかじめ混ぜて置いた醤油、酒、砂糖を加えて絡ませる。

## 電子レンジで簡単!ゴロゴロ野菜のラタトゥイユ



### 材料 (4人分)

ズッキーニ …………… 1本  
なす …………… 1本  
たまねぎ …………… 1/4個  
黄パプリカ …… 1/2個  
オリーブ油 …… 大さじ2  
塩 …………… 小さじ1/2  
カゴメ基本のトマトソース(295g)  
…………… 1缶  
こしょう …………… 少々

### 作り方

- 野菜は1cm角に切る。
- 耐熱皿に①の材料、オリーブ油、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ラップをして電子レンジで加熱する。(600W 約5分)
- 基本のトマトソースを加え、混ぜ合わせる。

## ズッキーニのサラダ



ズッキーニは生でも  
食べられます◎

### 材料 (2人分)

ズッキーニ …………… 1本  
たまねぎ …………… 1/2個  
ハム …………… 5枚  
ドレッシング …… 適量

### 作り方

- 材料を千切りにする。(ピーラーでもOK!)
- お好みのドレッシングで和える。

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。