

房総 だより

(農)房総食料センター

千葉県山武郡横芝光町上原 368-1

<http://www.boso.or.jp/>

☆産地情報をお知らせします。

発行：2018年4月27日

野菜よもやま話

ズッキーニ

「見た目はきゅうりでも、南瓜の仲間」という話も含め、最近はずいぶん普及してきた品目の一つです。異常な暑さのおかげで、昨年に比べて一週間以上も早く収穫が始まりました。

東京中央卸売市場への入荷量はこの5年間で35%も増えました。生産量日本一の長野県では、高齢化もあり白菜等の重たい野菜からズッキーニへ切り替える生産者が多いようです。

作り手にとって軽くて扱いやすいズッキーニは、食べる側からも魅力満点！魅力その一、味にクセが無いので和洋中どんな味付けにも合う。その二、皮をむく必要がなく、果肉も柔らかいので調理に手間がかからない。その三、加熱するとやさしい食感と味わいが楽しめる。こんな“いいとこいっぱい”のズッキーニ、忙しい朝の弁当作りにぴったりの食材です。

収穫するためには、雄花と雌花を合わせて交配させる「花合わせ」が欠かせません。花は午後には閉じてしまうので、交配は早朝から取り掛かります。南瓜のように完熟した実ではなく、未熟果を収穫するのはキュウリと一緒に。受粉後4～6日で収穫できるので、最盛期には交配作業も含めて一日に3回ハウスに入ることもあります。

トマトと煮込んだラタトゥユ等、「ズッキーニ＝イタリアン」というイメージが強いと思いますが、「和」の調味料とも相性抜群です。特に、少し甘めの味噌だれで豚肉や新玉ねぎと炒めた一品は食べやすく、老若男女、多くの方におすすめです。

夏野菜の味噌炒め。食感を残すようズッキーニは少し厚めに切ります。ピーマンを加えると彩りもよく、栄養価もアップ！

