

旬

zucchini



ズッキーニ

メキシコ北部の巨大かぼちゃが祖先種であると考えられています。日本では宮崎長野が主要生産地で、6月から8月に旬を迎えます。

収穫時期でおいしさが変わる

① 旬の初めのズッキーニ

水分が多く繊維が軟らかいため、縦長に切って加熱料理や生食にも適しています。この時期のズッキーニは輪切りにするとアクが出やすいのが特徴。

また、種が少ないのも特徴です。

② 旬の終わりのズッキーニ

皮が張ってかたくなり種が目立ちます。アクは出にくくなり、輪切りや乱切りにでも火が通りやすく甘さが引き立ちます。

旬の初めのズッキーニ(ズッキーニボート)

- ① ズッキーニを縦に切り、さらに半分にする。種を取って水けをふき、小麦粉(2g)をくぼみにまぶす。
- ② ボウルに ツナ缶15g とろけるチーズ15g 玉ねぎみじん切り10gを混ぜ合わせる
- ③ ①に②を詰めて180-200℃のオーブン(トースターでも可)で12分くらい焼く
- ④ ケチャップ6g 粒マスタード5gを混ぜたソースを皿に敷き、③をソースの上に盛り付ける。レモンのくし切りを添える。

(1人前:130kcal たんぱく質7.5g カリウム254mg リン170mg 食塩1.0g)

旬の野菜の栄養

ウリ科の野菜栄養成分(100gあたり)



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
ズッキーニ	14	1.3	320	37	94.9
きゅうり	14	1.0	200	36	95.4
白ウリ	15	0.9	220	20	95.0