



ちょっとめずらしい野菜、新しい野菜などの  
使い方・おいしい食べ方のお役立ち情報

## 丸ズッキーニ

コロンとした丸ズッキーニは、  
豪快に食べたくなります



### ズッキーニのプロフィール

#### ウリ科カボチャ属

カボチャの原産地は中南米。日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャに分類されます。ズッキーニはペポカボチャに属し、つるなしカボチャとも呼ばれています。イタリアから導入された比較的新しい野菜ですが、近年はスーパーなどでもよく見かけるようになってきました。未熟な実の部分と花を食用としています。時期と産地によって、露地栽培・ハウス栽培のものがあります。

### ズッキーニの品種

#### ～バラエティ豊かな色と形～

店頭でよく見かけるのは、緑の細長いタイプですが、形は丸型や瓢箪型、UFOのような形などいろいろあり、色も緑、黄色、白、薄緑など様々。ズッキーニは交雑しやすいので、例えば、緑丸と黄丸を同じ圃場で栽培していると、黄色の雄花と緑の雌花が自然交配され、下の写真のように緑と黄色が混ざった感じになることもあります。細長いズッキーニ以外は、一般的にはほとんど流通しておらず、レストラン等飲食店向けに作られていたり、直売所等で販売されています。



### 丸ズッキーニの選び方・保存方法・特徴

#### ～美味しいサイズ選びがコツ～

最近、マルシェや直売所などでも時々見かけるようになった丸いズッキーニ。売っているものは、サイズも色も様々です。あまり大きく育ち過ぎたものは、真ん中の種が育って硬めになります。また、小さすぎるサイズは、いかにも未熟果という感じで、食味も優れません。いろいろなサイズのを試してみましたが、野球のボール程度のサイズか、それより若干小さめのもの（300～400g程度）が一番使いやすく、食味もよいようです。

丸ズッキーニの外皮は、細長いタイプより若干硬めで、果肉もやや硬めな感じですが、ズッキーニは保存性が不高くないので、購入後はなるべく2～3日で食べることをおすすめします。

まだ大丈夫と思っていると、外見は変化してなくても、切ってみると中が黄色っぽくなっていたり、グズグズとしていたりします。

冷やし過ぎも乾燥も嫌う野菜です。また、果皮が傷つきやすいので、購入後は新聞紙でくるみ、冷蔵庫野菜室で保存しましょう。



形も色もさまざまなズッキーニたち

## 出回り時期 ～真夏にない?～

お盆の頃にラタトイユを作ろうと思っても、ズッキーニが売っていなかった・・・という経験があります。実はズッキーニは、真夏の高温では受粉能力が低下するので、着果しにくくなります。また、灌水も大変な作物なので、盛夏には作りにくいという作り手側の事情もあります。盛夏の産地は長野県や北海道ですが、意外と店頭に出回っていないことも。

安定して供給されるのは春から夏にかけての時期と、夏の終わりから霜が降りる前までです。



## 栄養素と機能性成分

### ～低カロリー&免疫力アップの重宝野菜～

ズッキーニは、西洋カボチャと比較すると、カロリーは1/4以下、水分は、西洋カボチャや日本カボチャより多くなっています。

一方、カボチャの仲間なので、白い野菜ではありませんが、カロテンが含まれており、夏野菜の代表であるゴーヤよりも多いのです。カロテンは喉や鼻の粘膜を保護して、免疫力を高める働きがあります。

この他にカリウム、カルシウム等のミネラル、ビタミンK、ビタミンC等のビタミンも含まれているのが特長です。あまり栄養がないと思われがちなズッキーニですが、様々な栄養素や免疫力のある野菜なので、上手に活用したいものです。

## 切り方・調理のコツ ～長時間の煮込みは苦手～

丸いズッキーニは、油との相性がよく、シャクシャクとした歯ごたえと、トロリとした食感が魅力的です。

丸ズッキーニは細長いタイプより果肉が硬めなので、生食より、炒め、焼き、揚げ物などの加熱調理が向きます。生の場合は、皮ごとスライサーで薄く切ると、硬さが気になりません。加熱でシャクとした食感を楽しむ時は、くし形切りにして焼いたり、炒めたり、揚げたりするのがおすすめ。トロリとした食感を楽しみたいなら、丸い形を生かして中をくり抜き、肉詰めて煮込みにしたり、いちょう切りにしてスープ等に使います。丸型は、小さめより大きめに切って、グリルや軽い煮込み等が特に合うと思います。

ズッキーニ全体に言えることですが、ラタトイユ等で長時間煮込む場合は、外皮だけが残り、果肉が溶ける場合もあるので、最初から入れず、別のフライパンでさっと油で炒めて、途中で加える等の工夫をすると、おいしく仕上がります。

## ズッキーニに合う調味料 ～塩分+旨み～

淡白で癖がなく、ほんのりした甘さがあるズッキーニには、チーズ、醤油、味噌、コチュジャンなど、【塩分+うまみ成分】をもっている調味料がよく合うと思います。

ズッキーニは洋野菜ですが、和・中などジャンルを問わず合わせやすい素材です。お味噌汁や、ぬか漬けもとても美味しいので、お試しください。

## 大き目のズッキーニの使い道

ちょっと収穫し忘れると、あれよあれよと大きくなってしまいうズッキーニ。育ちすぎたものは、フガフガして、味もボケ気味です。

そんな時は、種の部分を取り除いて薄切りにし、生姜等の風味を加えて浅漬け風にしたたり、いちょう切りにして、しっかり目に味付けした中華炒め等に活用するのがおすすめです。

## 丸ズッキーニのグリル 肉味噌がけ

### ■材料(2人分)

丸ズッキーニ1個 サラダ油大さじ1  
豚ひき肉120g 干し椎茸1枚 にんにくのみじん切り小さじ1  
生姜のみじん切り小さじ1 ごま油大さじ1.5  
A(八丁味噌大さじ2 砂糖大さじ1.5 酒大さじ1 醤油小さじ2  
塩少々 干し椎茸の戻し汁大さじ4)  
粉チーズ大さじ1

《調理時間 約30分》



\* 細長いズッキーニでも作れます  
(縦半分か4等分に切って下さい)

### ■作り方

1. 干し椎茸は水で戻し(冷蔵庫で半日~1日)、みじん切りにする。
2. Aを混ぜ合わせておく。
3. ズッキーニは縦6~8等分のくし型に切って耐熱皿に並べ、切り口にサラダ油をかけて、180°Cオーブンで約15分焼く。
4. フライパンにごま油を熱し、にんにく・生姜を入れて香りを出し、干し椎茸、豚ひき肉を加えて炒める。ポロポロになったらAを加えて1~2分炒める(ミートソースのような状態にする)
5. ズッキーニの上に4と粉チーズをかけて、さらに2~3分焼く