



1ヶ月ぶりのニュースです。ご無沙汰しました。この間に、ホタルの季節が終わり、梅雨入りし、夏に近づいています。畑の野菜たちも元気に育っています。 - -。

「食卓の向こう側」展



6月5、6日に「食卓の向こう側」展をしました。これは、西日本新聞社の食を通して暮らしを考える特集記事をパネル展にしたものです。多くの皆様のご協力で開催でき、当日も、ゆっくりと食について考える時間がもてました。今週はムーブと小倉南区役所、来週は九州工業大学(ひびきの校舎)でパネル展を行います。特集の1部、2部を本(ブックレット)として出版されています。各500円です。在庫があります。



必要な方は、ご連絡下さい。

パネル展をやってみようという方があれば、ご連絡下さい。

今週の野菜セット

きゅうり ミニトマト ズッキーニ スナップえんどう
ラディシュ にんじん じゃがいも

今週の野菜と料理

ズッキーニ



ウリ科の一年生の果菜

学名 : Cucurbita pepo (ククルピタ ペポ)
伊名 : Zucchini (ズッキーニ)
仏名 : Courgette (クルジェット)

ズッキーニの歴史

原産地はアメリカからメキシコで、栽培が始まったのはヨーロッパに伝わった16世紀頃からだと言われています。日本へは戦後になって導入されたようです。

見た目はきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃというかぼちゃの仲間です。完熟した実を食べるかぼちゃと違って、ズッキーニは未熟な実を食べます。歯ごたえ、味はなすに似ており、形は

きゅうりのような細長いものの他に丸いものもあり、色も緑と黄色があります。

日本では馴染みが薄いズッキーニですが、イタリアや南フランスでは一般的で、南フランスの代表的な野菜料理「ラタトゥイユ」には欠かせない食材です。イタリアでは、ズッキーニの花も一緒に揚げ物にして食べるとか。

ちなみにズッキーニはイタリア語で、フランスでは「クルジェット」と呼ばれています。

ズッキーニの食べ方

ズッキーニは歯ごたえがなすに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。

丸いズッキーニはくり抜いて肉詰めにして揚げたり、オーブンで焼いたりすることが多いようです。日本のスーパーでは、細長いものの方が多くみかけるようです。

ズッキーニの栄養

ズッキーニはカロリーが低く、ダイエットにはオススメの食材です。ズッキーニを使った代表的な料理の「ラタトゥイユ」はズッキーニやトマトなどの夏野菜を炒めて蒸し煮したものです。油で炒めることで、ズッキーニに多く含まれるカロチンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。また、ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。

女性の味方の食物繊維も含んでいるので、他の夏野菜と一緒にたくさん食べたいものです。是非、夏野菜料理「ラタトゥイユ」をお試し下さい。

ラタトゥイユ



材料

(4人分)

- | | | | |
|----------|------|----------|----|
| ・たまねぎ | 1個 | ・赤ピーマン | 1個 |
| ・黄ピーマン | 1個 | ・ズッキーニ | 2本 |
| ・なす | 2本 | ・トマト | 2個 |
| ・トマトの水煮 | 1缶 | ・にんにく | 1片 |
| ・オリーブ油 | 大さじ4 | | |
| 白ワインビネガー | 大さじ1 | オレガノ | 少々 |
| A パジル | 少々 | ブラックペッパー | 少々 |
| 塩 | 小さじ2 | | |

作り方

[1] たまねぎは、縦4つに切り、繊維に直角に1.5cm幅に切る。ピーマンも同様に切る。ズッキーニ、なすは1.5cmの厚さの輪切りにし、水につけて(あくぬき)水気を切っておく。トマトは皮を湯むきして、くし形に切る。にんにくはみじん切りにする。

[2] 鍋にオリーブ油大さじ1・1/2を入れ、熱してたまねぎをよく炒め、にんにくを加えてさらに炒め、香りが立ったらピーマン、トマトの水煮を加えて煮る。

[3] フライパンにオリーブ油を足しながらズッキーニとなすを炒め、[2]に加えてさっと混ぜ、トマトを加えAの調味料を加えて軽く混ぜる。ふたをして火を弱め30分蒸し煮する。

[4] [3]を自然に冷まして味をなじませ、器に盛る。好みでカリッとトーストしたバゲットなどを添える。

お知らせ

赤米、黒米、緑米の田植えは、6月13日(日)です。
9時、若松区竹並の田んぼに集合。弁当、着替え持参。雨天決行!



のうみ農園

tel 093-612-2647

〒807-0081 福岡県北九州市八幡西区小嶺 3-16-8

fax 093-612-2653

http://www.nomi-farm.com

E-mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp

by Toshio