

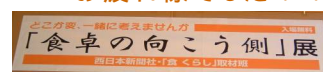


晴天が続いています。梅雨入りして以来、台風4号の雨風が幾らかありました。湿度の低いさわやかな睦月の空の下、早朝から畑で美味しい空気を吸っています。梅の収穫も終わり、塩漬け中。今は、らっきょうの収穫の最中です。掘ったらっきょうの皮を剥き、塩漬けする作業と来年のための苗の植え付け作業が同時進行です。他の野菜たちも、この晴天続きの中でも、元気に育っています。今回お届けするズッキーニも巨大に育っています。巨大ですが、決して硬くはありませんので、ご安心を！我が家では、スープのほかに、生(サラダ)、床漬け、みそ汁の具、焼き物、天ぷらなど、いろいろな料理にして楽しんでいます。

6月13日、赤米、黒米、緑米の田植えをしました。

中央の写真が参加メンバーです。今年は、いつもより上手に植まりました。皆さん随分と腕前が上がったようです。

お疲れ様でした！！



今週「食卓の向こう側」展は九州工業大学(ひびきの校舎)の2階談話室で行っています。

学生の江口君が頑張っています。九工大生の普段の食事の写真記録として展示しています。今日から西日本新聞「食卓の向こう側」特集第3部「給食 未来をひらく」が始まりました。



今年の田植えのメンバー

今週の野菜セット



きゅうり ズッキーニ ラディッシュ 大根 ジャがいも なす or ピーマン 芋の茎 玉ねぎ

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 (ククルビタ 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。

ズッキーニの韓国風サラダ

材料 (4人分)

ズッキーニ 2本 トマト小 2個 なす中 2個 きゅうり 2本
豚薄切り肉 200g にんにく 1かけ しょうが 1かけ 青じそ 3枚

調味料

酢 大さじ3 砂糖 大さじ3 薄口しょうゆ 大さじ3 マヨネーズ 大さじ1
ごま油 少々 豆板醤 小さじ1/2

作り方

- (1) ズッキーニ、なすは、皮に切り目を入れ、2cm幅に切る。
- (2) きゅうりはすりこぎでたたき、2cm幅に切る。
- (3) にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- (4) トマトは輪切りに、青じそはみじん切りにする。
- (5) 豚肉は火が通るまでゆでる。
- (6) なす、ズッキーニを軽く色がつくまで揚げる。
- (7) 甘酢マヨネーズの分量と青じそをませる。
- (8) (7) に (6)、きゅうり、豚肉を入れ、5分以上つけておく。
- (9) 器にトマトを敷き、盛り付ける。



お知らせ

芋の茎は、皮を剥かずに調理できます。煮付けやかき揚げなど工夫して下さい。

のうみ農園

tel 093-612-2647

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

〒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

by Toshio