

ミニ知識

16世紀頃、北アメリカからカボチャがヨーロッパに伝わり、その後19世紀後半にイタリアで選抜・改良されたものの中からズッキーニが誕生したといわれています。

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間であまり、色は主に黄果種と緑果種があります。カリウム、ビタミンC、カロテン等が豊富でデンプンが少ないため低カロリーです。

ズッキーニの旬は夏です!!

太陽いっぱい元気に育った JA 栗っこのズッキーニを是非ご賞味ください。



**JA 栗っこのズッキーニは
自然豊かな宮城県北部
栗駒山のふもとがふるさどです!**

発行：ズッキーニ生産拡大プロジェクト「Z600」

(JA 栗っこ・栗原市・宮城県栗原農業改良普及センター)

問合せ先：栗っこ農業協同組合営農部販売推進課

〒989-5693 宮城県栗原市志波姫堀口見渡 2 番地 1

TEL (0228) 23-2108

北の名品 JA栗っこズッキーニ

夏のお手軽 ズッキーニレシピ

ラタトゥイユの冷製スパゲッティ

ラタトゥイユ（作り方は裏面参照）を
冷水で冷やしたスパゲッティ（ゆでたもの）に
からめるだけ!
お好みで、塩、コショウ、バジルを加える。

野菜たっぷりラタトゥイユ

材料

(4人分)

ズッキーニ	2本
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
たまねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
トマト	1缶
オリーブオイル	適量
にんにく	1かけ
ローリエ	1枚
塩・コショウ	少々
白ワイン	少々



作り方

- 野菜を適当な大きさに、にんにくをみじん切りにする。
- オリーブオイルににんにくを入れて熱し、玉ねぎを炒める。
- 火が通ったらベーコンと他の野菜も加える。
- 白ワインを入れて、さらに炒める。
- トマトを入れたあと、ローリエ、塩、コショウで味を整え弱火で煮込む。
- 水分が少ない場合は、途中水を適量加えてもよい。

簡単アレンジ♪

ラタトゥイユのソッポ

- 作り方**
- ラタトゥイユにコンソメスープを加えて温める。
 - ご飯を入れて少々煮込み、仕上げに粉チーズをかける。



ズッキーニのオーブン焼き



材料

ズッキーニ	
ベーコン	
とろけるチーズ	
粗びき黒コショウ	
塩	各適宜

作り方

- ズッキーニを厚さ1cmに切り、塩、ベーコン、とろけるチーズを適量のせオーブントースターや魚焼きグリルでこんがりと色づくまで焼く。仕上げに粗びき黒コショウをかける。(トースターは100wで8分、グリルは5分程度)

ズッキーニのガーリックソテー

材料

ズッキーニ	
にんにく	
塩	コショウ
オリーブオイル	各適宜

作り方

- ズッキーニを縦4等分、横3等分に切る。
- オリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを熱しズッキーニを焼く。
- 塩、コショウで味付けし、焼き目がついたら完成。

