

おたより

トマト

令和7年 7月
富士見市
学校給食センター

ズッキーニ

zucchini



ズッキーニってどんな野菜？

ズッキーニは、色や形からきゅうりの仲間と勘違いされやすいですが、実はかぼちゃの仲間です。名前はイタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味です。

かぼちゃとの違いは完熟してから開花後5～7日の未熟な実を食べることです。長さがおよそ20cmになったタイミングで収穫しないとズッキーニはどんどん大きく成長して、繊維質が増えてしまい食用に適さなくなってしまう。

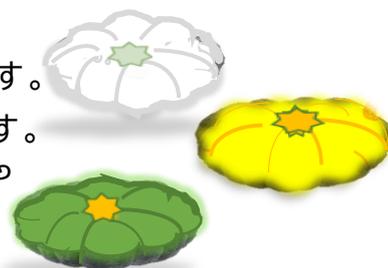
ヨーロッパでは一般的な食材ですが、日本で食べられるようになったのは、1980年代頃と比較的新しい野菜です。くせのない淡白な味わいで、皮ごと食べられ、様々な料理に使うことができます。生食も可能です。

日本での主な産地
…長野県、宮崎県、
群馬県、茨城県。

ズッキーニの種類

ズッキーニには、きゅうり型以外にも様々な色や形の異なる品種があり、見た目も楽しめる野菜です。主な品種は緑ズッキーニ、イエローズッキーニ、丸ズッキーニ、UFOズッキーニ、花ズッキーニです。

- ・緑ズッキーニ…日本で一番流通している一般的なものを指します。
- ・UFOズッキーニ…平らな形で、緑色や黄色、白色などがあります。
- ・花ズッキーニ…一般的には流通していません。花の中にチーズや肉を詰めて揚げたり、蒸したりして食べます。



UFOズッキーニ
(イメージ画)

ズッキーニの栄養

むくみや高血圧の予防に効果的なカリウム、美肌や疲労回復に役立つビタミンC、がんや老化を引き起こす活性酸素を抑制するβカロテンを含んでいます。

丸ズッキーニ
(イメージ画)



給食では…

11日(金)にラタトゥイユの Pasta、
16日(水)夏野菜カレーにズッキーニを使用します。

