

ビタミン豊富でヘルシーなズッキーニ

ズッキーニは蔓なしカボチャとも呼ばれ、食用ペポカボチャの仲間です。大きなキュウリに似た濃緑色の果実を若取りして野菜として利用

するものです。イタリア料理やフランス料理でおなじみですが、油との相性が良いため輪切りにして肉類との油炒め、カレー、天ぷら、煮物、スープなどにも利用されます。ビタミン類やカロテン、カリウムなどが豊富で、低カロリーのヘルシー野菜として人気があります。品種も豊富で、濃緑色以外にも黄色や、形が丸い品種もありますのでお好みの品種を選んでください。

原産地は中南米で温暖な乾燥地を好み、一般に梅雨時の多湿や真夏の暑さには弱いようです。土壌に対する適応性は広く、土質は選びませんが、水はけの良い畑が適しています。

生育適温は20℃前後で、6月になつてから直播しても栽培できますが、発芽に適する地温が25〜30℃とやや高めなので、購入苗を利用

するか、カボチャのようにポットに播種してハウス内かビニール被覆で育苗して植えつける方が管理しやすいでしょう。

3号のポリポットに市販の培養土を詰め、種子を2粒ずつ深さ2センチくらいに平に押し込み土をかけ、軽く押さえた後、水をたっぷりかけ、発芽するまで新聞紙や不織布で覆います。本葉が展開したら1本に間引き、本葉3〜5枚(播種後1カ月前後)まで育苗します。

施肥量は平方メートルあたり堆肥2キログラム、てんろ炭カル100グラム、配合肥料80グラム程度を施用しますが、窒素が多すぎると蔓ボケするので、肥沃な土では基肥を控えます。

定植は、他の果菜類と同様に、晩霜の恐れがない5月下旬以後に行います。幅80〜90センチ、高さ15センチの幅広畝を早めに作り、ポリマルチで被覆し地温を上げておきます。暖かい日に株間70〜80センチに植え付けて、低温が続くようであれば、ホットキャップや肥料袋を利用した

行燈で冷たい風が当たるのを防ぎます。

カボチャのような長い蔓ではないのですが、茎や葉が大きくないので勢いよく伸びてきたら風で茎が折れないように短い支柱を交差させて茎を固定すると良いでしょう。

実が付き始めたら、株から少し離れたところに

一株当たり追肥化成を20グラム程度施用し、以後2週間ごとに穴を開けて同量を追肥します。

開花が始まると数日で収穫できる大きくなるので、取り遅れないようにハサミで切り取って収穫します。着果後の花びらはカビの原因になるので早めに除去してください。



●の箇所に穴を開けて追肥
2回目は②、3回目は③に

J A 富農振興課 千葉 行雄

かんたんRecipe

ズッキーニとベーコンのサラダ



- ズッキーニはスライサーで薄い輪切りにし塩でもみ、キッチンペーパーで水気を取る。ベーコンは2センチ角に切る。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。パセリはみじん切りにする
- ベーコンをフライパンで焦げ目がつくまで炒め、余分な脂をキッチンペーパーで吸い取る
- ①のズッキーニとミニトマト、②のベーコンを盛り合わせ、クルトンとパセリのみじん切りを散らす
- Aを良く混ぜて③に回しかける

【材料】4人分

- ズッキーニ 1本 (250g位)
- ベーコン 4枚
- ミニトマト 12個
- パセリ、クルトン 適量
- 塩 少々
- オリーブオイル 大さじ3
- レモン汁 小さじ2
- 酢 小さじ1/2
- 塩コショウ 少々



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



豆知識 ズッキーニは淡色野菜の中では疲労回復や動脈硬化に効果のある、β-カロテンを多く含んでいます。ビタミンCやミネラル類もバランス良く含んでいて水分が多く、カロリーと炭水化物も少なめでダイエットにもお薦めです。



大地の恵み de
クッキング

こしえる母さんの



藤沢町保呂羽
伊藤 芳江さん

ニンジンゼリー

- ① ニンジンをすりおろして搾る
- ② 水に粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
沸騰したら弱火にして①の搾り汁を入れ、1~2分沸騰させる
- ③ 牛乳を30℃から40℃まで温め火を止め、砂糖を入れ溶かす
- ④ ②と③を混ぜ合わせ容器に入れ、冷蔵庫で約1時間冷やす



材料 (4人分)

- ニンジン 1/2本
- 粉寒天 40g
- 水 400ml
- 牛乳 300ml
- 砂糖 70g

【一口メモ】

・ お好みでフルーツやホイップクリームまたは生クリームを添えて下さい。



はっとのラタトゥイユ 980円(税別)



【お店から一言】

当店は、世嬉の一酒造と気仙沼市のアンカーコーヒーがコラボしてできた、おいしい地ビールとスペシャルティコーヒー、地元食材の料理が食べられるカフェです。英語で「BREWER」とは、「ビールを醸造する人」「コーヒーを入れる人」の意義があり、そこから店名を付けました。地域の食材を生かし、郷土料理の「はっと」と南フランスの「野菜の煮込み」を合わせた、はっとのラタトゥイユ(=写真)は、もちもちとした食感の「はっと」と、じっくりと煮込んだ旬の地野菜のトマト煮をソースに手打ちパスタ感覚でお召し上がりいただけます。ゆったりとした空間でランチやティータイム、ビールをお楽しみください。



The BREWERS HIRAIZUMI

住所 平泉町平泉字衣関 34-13
(中尊寺第1駐車場内)

電話 0191-34-4044

営業時間 10:00 ~ 17:00

定休日 不定休

