



図鑑せ野菜博士!

ズッキーニの巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう
一生懸命頑張ります！
多摩青果職員 東京たまお (25)

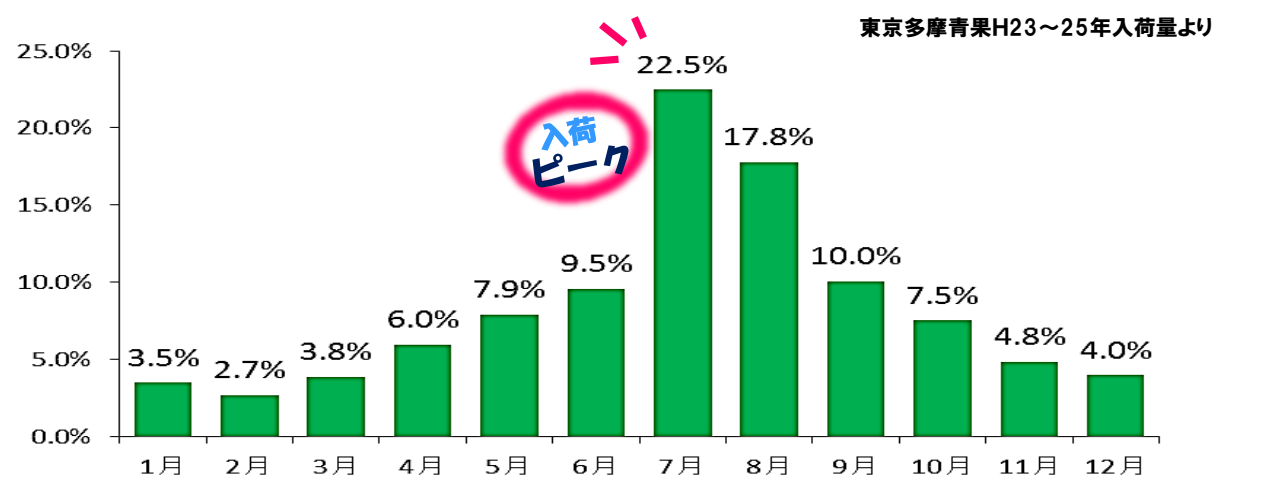
1. 『ズッキーニ』の旬について考える

ズッキーニ ウリ科 中南米原産

見た目は胡瓜に似ていますが、同じウリ科でも南瓜の仲間。イタリア語では「小さなカボチャ」という意味で、和名では「つるなしカボチャ」とも呼ばれます。メキシコからヨーロッパに持ち込まれたカボチャがイタリアで品種改良され、現在のズッキーニになったと言われています。

日本の食卓に登場し始めたのは 1980年頃からは歴史は浅いですが、急速に普及し、今やすっかりお馴染みの野菜に。2010年の全国収穫量は約4,300t、20年の間に5倍弱も増えています。

■東京多摩青果のズッキーニの年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

東京多摩青果H23～25年入荷量より

産地	色の基準																	
	0%~	1%~	10%~	30%~	50%~	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
茨城																		
群馬																		
千葉																		
長野																		
宮崎																		
その他																		

6月
ハウス栽培中心の産地から露地栽培中心の産地への切り替わり時期。九州から東北まで全国の産地が出揃います。

7月～9月
ズッキーニの生育適温は10℃～23℃。生育条件に適した長野県を主流に露地ものが多く入荷する最盛期です。

黄ズッキーニ
多摩青果の年間入荷量のうち、「黄ズッキーニ」の占める割合は6月～10月の長野県産を中心にわずか0.22%にとどまっています。

2. 多摩青果で取り扱う『ズッキーニ』

■多摩青果に入荷するズッキーニの主な種類

ズッキーニ(緑)

開花4日前後の未熟果。夏場の降雨後などは特に肥大スピードが早く、朝夕2回の収穫が行われます。



丸ズッキーニ

テニスボールサイズの丸型品種。中身をくりぬいて具材を詰め、丸ごと焼いてグラタンなどに。



花ズッキーニ

開花直前の幼果を花付きのまま出荷します。花の中にチーズやアンチョビなどを詰め、揚げたり、焼いたりする料理が代表的。



ズッキーニ(黄)

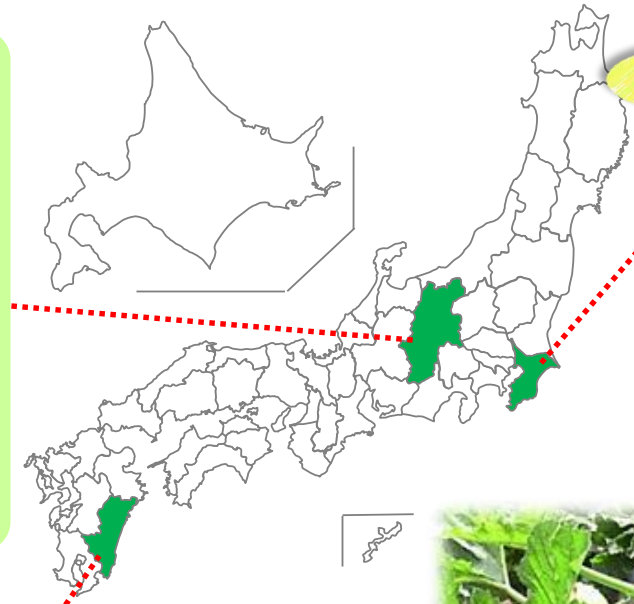
皮が黄色く、やわらかめ。栽培が難しいので流通量はまだまだ少ないです。



■多摩青果に入荷するズッキーニの主な産地

長野

全国生産量第2位(平成22年調査)。夏場から秋口にかけて主流となる産地で、7月～9月は多摩青果の入荷量の90%以上を占めています。県下でも色々な場所で育成されており、今後さらに出荷数量が多くなると考えられます。また見た目にも面白い、丸ズッキーニやUFOズッキーニなどの栽培にも取り組んでいます。




千葉

エコ栽培による育成を行うなど、品質にとってもこだわった産地です。現在の出荷数量はあまり多くありませんが、品質の良さを活かしたブランド力が魅力です。今後の出荷が期待されます！

宮崎

全国生産量第1位(平成22年調査)。ハウス栽培を中心とし、冬場に出荷する数少ない産地の1つで、多摩青果では秋から春にかけて主流となる産地です。また、様々な用途に対応できるように、3Lから2Sサイズまで幅広く作っています。





図鑑せ野菜博士!

ズッキーニの巻

こちらのレシピの詳細は
ホームページにて公開!
TOP→取扱商品→レシピ

3.『ズッキーニ』もっと知りたい! もっと美味しく!

見た目は胡瓜、食感は茄子??

「見た目は胡瓜、食感は茄子」とよく例えられますが、実は南瓜の仲間。
では、胡瓜や茄子、南瓜の代わりにズッキーニを使って料理するとどうなるのでしょうか?

実験 料理して食べてみよう!

洋風料理に使われるイメージの強いズッキーニ。
今回は「胡瓜」「茄子」「南瓜」の和風・中華風の料理を中心に、それぞれなるべく同じ条件で調理し
食べ比べてみました。

胡瓜



もろきゅう

パリパリとした食感がなく、
やわらかい歯ごたえ。
加熱したほうがズッキーニの
甘みが引き出されるけれど、
パーニャカウダーなどに
応用できそう!



たたき胡瓜

胡瓜のように
叩き割れないのが難点。
見た目と味は似ているけれど、
食感はやわらかめ。
味はなじむので
漬物作りには使いやすいそう!

茄子



焼き茄子

水分が多く焼きあがりに
時間がかかり、皮が剥きづら
いは難点。
ほんのり南瓜の香りが漂う
けれど、手間暇かかるわりには
ポイントの無い仕上がりに。



麻婆茄子

クセがないので食べやすく、
彩りある仕上がりに。
茄子よりも油の吸収が少ない
ので、カロリーが気になる時には
代替として少し加えてみる
のもいいかも!

南瓜



煮物

味も染み、ほんのり南瓜の
香り漂う仕上がりに。
単品ではあまり箸がすすま
ないので、ラタウイユのよう
に色々な具材の1つとして
使うほうが良いかも。



プリン

水分が多いので倍量とれ、
なめらかで彩り鮮やか。
クセもなく食べやすいけれど、
かなり薄味。
風味を活かすには
分量面等で改良が必要!

まとめ

● 和洋中に幅広く!

クセがなく、味もなじみやすいので色々な料理に応用できそうです。
淡泊な味わいなので、単品で使うよりは他の食材と併せて使うほうが良い場面も。

● 甘みを引き出すには要加熱! 生食の場合はしっかりめの味付けで!

ズッキーニの甘みを引き出すには、じっくり加熱が必須。
生で使う場合は全体になじむようにしっかりめの味付けがおススメ。

4.実践! たまおの『ズッキーニ』レシピ

ご飯がすすむおかずをもう一品

味噌漬け



【作り方】

1. ズッキーニを適当な大きさに切る。
2. 味噌・酒・砂糖を混ぜた味噌床に漬ける。
3. 味がしみるまで冷蔵庫で一晩ほど保存。

味噌漬けアレンジメニュー

忙しい朝にも簡単に

味噌汁



【作り方】

1. 味噌漬けズッキーニと味噌床、お好みの具材をお椀に入れる。
2. お湯を注いでよく混ぜる。

暑い夏、さっぱりと

冷汁風



【作り方】

1. 味噌・胡麻をオーブンで焼く。
2. お椀に温かいご飯を盛る。
3. 油をきったツナ、味噌漬けズッキーニ・みょうがを盛り付ける。
4. 1と大葉をのせ、冷水をかける。

カラフルなデザートをお手軽に

豆腐プリン

【作り方】

1. 水切りした豆腐、砂糖、レモン汁、塩少々をミキサーにかけ、クリーム状にする。
2. ざく切りしたズッキーニをレンジで600W7分加熱する。
3. 1に2を熱いまま加え、再度ミキサーで混ぜる。
4. 型に流し込み、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。



ズッキーニの秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などみなさんからの情報・ご意見・ご感想をぜひお寄せください! もちろん! ズッキーニに限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考文献 ・株式会社マーブルトロン「料理上手の基礎知識 青果店「築地御厨」直伝 野菜の選び方、扱い方。」 他

参考サイト・農林水産省-平成22年産地域特産野菜生産状況 他



担当:久末