

なんの花かな？



答え:ズッキーニ



ズッキーニ

ヒント 1	きゅうりに似た野菜で緑色や黄色のがあります。
ヒント 2	夏にとれる野菜です。
ヒント 3	煮込み料理によく使います。
主な生産地	宮崎県、長野県
旬	6月～8月
特徴	ズッキーニは外見がきゅうりと似ているが、実はかぼちゃの一種である。成熟果は1mくらいになるが、直径3～4cmで長さ20cmくらいの未熟果を食用にする。くせがなく淡白な味わいで、煮込むとうまみを吸って滑らかな舌ざわりになる。ズッキーニには、いろいろな品種があるが、緑色と黄色が主である。他にも花つきのまま早どりした花ズッキーニもあり、イタリアでは花ズッキーニの花の中に詰めものをして付け合わせとして使う。花には、ほのかな苦みがある。
代表的な料理・食べ方	ラタトゥイユなど煮込み料理、炒め物
栄養・効能	ズッキーニは、カリウムを多く含んでいる。カリウムは、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧抑制に効果がある。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもある。他にも、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCや、カロテンやビタミンB群も含まれており新陳代謝を促進する効果もある。