

「アレンジ無限大 “ズッキーニ”」

見た目から“きゅうり”の仲間と思われがちなズッキーニですが、「ペポかぼちゃ」という種類に分類される“かぼちゃ”の仲間です。イタリアやフランスなどでは人気も高く、煮込み料理などに利用されています。日本では1980年代に普及し始めました。**カリウム**が豊富に含まれ、**ビタミンC**や**食物繊維**なども含まれています。カリウムは余分な塩分を排泄することで**高血圧の予防や改善**に役立つとされています。煮込み料理に使われることの多いズッキーニですが、炒め物や揚げ物、漬物や和え物などでも美味しく食べられます。生で食べる際には薄切りにして、軽く塩もみしてから使うと食べやすいです。

〈良いものの選び方〉

- 全体の太さが均一なもの
- 皮にツヤのあるもの
- 実の切り口の部分が新鮮で、皮が硬くなっていないもの
- 大きすぎないもの

〈保存方法〉

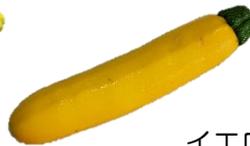
- 低温と乾燥に弱いので、新聞紙などで包んでから、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する

ズッキーニの品種イロイロ

きゅうり型



グリーン



イエロー

丸型



ブラックエッグ



パリートオリーブ



パリーノ・ジャッコ

UFO型



ホワイティ

【DATE】

和名 つるなし南瓜
 英名 Zucchini
 分類 ウリ科カボチャ属
 原産 北アメリカ南部
 メキシコ北部
 旬 6~8月

「食べられる宝石! “さくらんぼ”」

さくらんぼは、実が透き通るように真っ赤に輝く様子から「赤い宝石」や「初夏のルビー」と表現されることもあります。1日の寒暖差が少ない地域では甘みが出にくい為、栽培適地が限られています。その上雨に弱くきれいな状態で出荷するためには多くの手間がかかる為、高値で取引されることが多く、贈答品などに使われる高級品のイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。最盛期である6月中旬~7月中旬頃には比較的価格も落ち着き、パックなどに入った手に取りやすいものも数多く出回ります。さくらんぼには**リンゴ酸**や**クエン酸**、**ブドウ糖**などが含まれています。リンゴ酸やクエン酸は**疲労回復に効果がある**と言われています。また、さくらんぼは果物のなかでは珍しく**体を温める作用**があるとされ、冷え性の方にもオススメです。

〈良いものの選び方〉

- 軸が新鮮な緑色のもの
- 軸がシャキッとしたもの
- 皮にハリと光沢のあるもの
- キズや黒ずみの無いもの

〈保存方法〉

- 低温に弱いため、ペーパータオルなどを敷いた大きめの保存容器に並べ冷蔵庫の野菜室で保存すると傷みにくいです

【DATE】

和名 桜桃
 英名 Sweet cherry
 分類バラ科サクランボ属
 原産 西南アジア地方
 旬 5~7月

