

見た目も
華やか!

ズッキーニ大活用レシピ



東北1の栽培面積を誇るJAいわて中央のズッキーニ。クセがなくサラダなどの生食から揚げ物、みそ汁、煮込み料理など様々な食べ方を楽しめます。鮮やかな緑色と黄色のズッキーニは料理を一段と華やかに。色んな料理に挑戦してお気に入りの食べ方を見つけましょう!

Recipe

ズッキーニトースト



材料
(2人分)

食パン……………2枚
ズッキーニ …… 1本
ベーコン ……2枚
粉チーズ………… 適量
ブラックペッパー … 適量
マヨネーズ………… 大さじ2

- 作り方**
- ズッキーニを薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
 - フライパンでズッキーニをマヨネーズで軽く炒める。ベーコンはカリカリになるまで炒める。
 - 食パンをトースターで焼く。
 - 焼いた食パンにズッキーニを並べ、粉チーズとブラックペッパー、ベーコンをのせる。

Recipe

冷製ポタージュ



材料
(2人分)

ズッキーニ ……1本
玉ねぎ………… 1/4個
ジャガイモ ……中1個
水・牛乳 ……各 200cc
顆粒のコンソメ … 小さじ1
オリーブオイル … 大さじ1
パセリ………… 適量
塩・コショウ …… 少々

- 作り方**
- ズッキーニとタマネギ、ジャガイモを薄切りにする。
 - 鍋でオリーブオイルを熱して中火で玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらズッキーニとジャガイモを加えて炒める。
 - 水とコンソメを入れて全体がやわらかくなるまで煮たら火を止めて粗熱をとる。
 - ミキサーに③と牛乳を入れてなめらかにし、塩・コショウで味を調える。
 - 器に移して冷蔵庫に入れて冷やす。
 - 冷えたら器にそそぎ、刻んだパセリをのせる。

Recipe

ハーブ香るズッキーニサラダ



材料
(4人分)

緑と黄色のズッキーニ …… 各 1本
ハーブソルト …… 適量
レモン汁 …… 適量
オリーブオイル … 大さじ2
ブラックペッパー … 適量
モッツアレラチーズ… 適量
ハーブ………… 適量
塩 …… 小さじ1

- 作り方**
- ズッキーニをスライサーでスライスし、軽く塩もみする。
 - ①をお皿に並べてハーブソルトとレモン汁、オリーブオイルをかけてブラックペッパーで味を調える。
 - モッツアレラチーズ、ハーブをトッピングする。

Recipe

ズッキーニと鶏肉のカレー炒め



材料
(2人分)

ズッキーニ ……1本
鶏もも肉………… 1枚
パプリカ …… 半分
ミニトマト ……4個
カレー粉………… 小さじ2
ニンニク………… 1かけ
酒 …… 小さじ2
塩 …… 小さじ1/3
コショウ …… 少々
サラダ油・醤油 各大さじ1

- 作り方**
- 鶏肉を一口大の大きさに切る。ポリ袋に鶏肉、薄切りにしたニンニク、酒、塩、コショウを入れてもみ込む。
 - ズッキーニは輪切りに、パプリカは食べやすい大きさに乱切りにする。
 - フライパンにサラダ油をひいて①の鶏肉を炒め、②とミニトマトを加えてフタをし、時々返しながら肉に火が通るまで炒める。カレー粉、醤油、塩、コショウを加えて味付けする。

Recipe

ズッキーニのツナマヨチーズ焼き



材料
(2人分)

ズッキーニ ……1本
ツナ缶………… 1缶
マヨネーズ …… お好み
ブラックペッパー … 適量
オリーブオイル … 大さじ1
ピザ用チーズ …… 適量
パセリ………… お好みで

- 作り方**
- ズッキーニを1cm幅の輪切りにする。
 - ツナ缶、マヨネーズ、ブラックペッパーを混ぜ合わせる。
 - ズッキーニを耐熱皿に並べてオリーブオイルをかける。その上に②とピザ用チーズをのせて180℃のオーブンで8～10分焼く。
 - お好みでパセリをのせる。

Recipe

野菜たっぷりオープンオムレツ



材料
(4人分)

ズッキーニ …… 1本
卵 …… 4個
ハム …… 3枚
ジャガイモ …… 小1個
ピーマン………… 1個
玉ねぎ………… 中玉半分
ニンジン………… 0.5本
牛乳 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/4
サラダ油………… 大さじ1

- 作り方**
- ズッキーニとジャガイモは厚さ5mmの角切り、ハムは短めの千切り、タマネギとピーマン、ニンジンは粗みじん切りにする。
 - フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して①を炒め、水大さじ2を加えて炒め煮にし、塩少々(分量外)を加える。
 - 卵を割りほぐし、牛乳、塩、②を混ぜる。
 - フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して③を流し入れて半熟状になるまで手早く混ぜ合わせ、ふたをして2～3分弱火で焼く。裏返して卵に火が通るまで焼く。

見せ方いろいろ

ズッキーニの切り方



輪切り

薄く切ってサラダに使ったり、厚めに切って煮込み料理や炒め物に。



乱切り

断面が広がるので油の吸収が良く、揚げ浸しや炒め物におすすめ。しっかりした食感が残る切り方です。



角切り

パプリカやトマトなど他の夏野菜と合わせて角切りにし、彩りきれいなマリネや定番のラタトゥイユに。



拍子木切り

表面積が大きくなるので火が通りやすく、味が均等になじみやすいです。ピクルスや炒め物におすすめ。



細切り

和え物やきんぴらごぼうのような炒めものに。



調理例

ズッキーニとパプリカのきんぴら



半割り

中身をくり抜き、くり抜いた中身とみじん切りのタマネギなどを詰めて上からチーズをかけてオープンなどで焼くと簡単ズッキーニポートが完成します! ミートソースを詰めてもおいしいです。



調理例

コーンとチーズのズッキーニポート



スライス

ズッキーニを縦半分に切ってスライサーを使って断面を薄くスライスします。サーモンやチーズ、生ハムやハーブなどを一緒に巻いて飾り付けるとおしゃれなおもてなし料理が簡単に作れますよ。



調理例

生ハムのズッキーニロール

ズッキーニについて

キュウリのような見た目ですが、ズッキーニはカボチャの仲間です。カボチャは完熟したものを食べますが、ズッキーニは未熟なものを食べます。



栄養

【主な栄養成分】
カロテン、ビタミンB・C、カリウム、カルシウム、食物繊維。カロテンやビタミンCが豊富で栄養価が高いので、風邪予防や美肌効果が期待できます。また、高血圧予防に効果的なカリウムも含まれています。

おいしいズッキーニの見分け方

- 切り口が変色してなくて新鮮
- 張りツツヤがある
- 太さが均一
- 小ぶりの方が柔らかくおいしいです

保存方法

新聞紙やラップに包んで野菜室に入れてください。ズッキーニは皮が薄くデリケートなので傷つかないように注意してくださいね。

JAいわて中央が

ズッキーニの産地になるまで



指導会を開いてその年の天候に合わせた管理の仕方や栽培技術を共有しています。

盛岡市・紫波町・矢巾町を管内とするJAいわて中央がズッキーニの産地化を目指したのは6年前のこと。JAいわて中央と取引をしている愛媛県松山市のスーパー(株)フジからの提案がきっかけでした。地域ではズッキーニ栽培に取り組んだことのない農家が大半で、取り組み初年度は生産者わずか3人でのスタートとなりました。その後JAが中心となって栽培を推進し、生産者の協力を得ながら栽培技術の向上を目指してきました。

そして現在では東北1番の産地に成長し、平成30年には生産者105人、販売量は約254t、販売額9,400万円を誇っています。JAいわて中央では栽培に力を入れると共に、地域のみなさんにもズッキーニの魅力を知ってもらいたいと毎年スーパーでの試食販売やレシピ提案を行ってきました。農家の皆さんが丹精込めたズッキーニを味わって産地を応援して頂ければ幸いです。