

## ズッキーニ

### ズッキーニ畑を見学しました！

先日、二里町の福田さんの畑に見学にいきました。3月末に植えたズッキーニが今、収穫の時期でした。おいしそうなズッキーニがたくさんなっていましたよ。

Q. ズッキーニを作る時に苦労されていることはなんですか？

A: ズッキーニを育てるときに、花が咲いたら毎日朝から、『受粉』（雄しべの花粉が雌しべの先端につくこと）をします。手作業なので大変です。この作業をすることによってりっぱなズッキーニができます。

★伊万里市で給食を食べている子どもに一言お願いします！！

『みなさんがおいしく食べるために、安心・安全な作物を作っています。残さず食べてくださいね。カレーに入れたり、ソテーにしたり、味噌田楽、ピザの具など、とてもおいしいですよ！』



1つのかぶから約10本のズッキーニがなります。

あまり食べ慣れてない野菜だと思いますが、ぜひ食べてみてください。



夏野菜のスパゲッティにもあいますよ。

#### 夏野菜カレー

旬の夏野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

(材料)	(4人分 分量g)	(作り方)
豚肉	100g	1. 玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、なすズッキーニは半月、ピーマンは短冊、かぼちゃは5cm、にんじにくはみじん切りする。
たまねぎ	1個	
にんじん	1/2本	2. 鍋を熱し油を入れ、豚肉、玉ねぎ、にんじにくを炒める。にんじん、かぼちゃ、なすを入れて炒め、水を入れる。ズッキーニ、ピーマンを入れ、カレールー、ケチャップ、醤油などで味を調える。
なす	1/2本	
ピーマン	1/2個	
かぼちゃ	1/8個	
ズッキーニ	1/4個	
にんじにく、カレールー、ケチャップ、醤油、油は適量		



### ズッキーニ

形は、大きなきゅうりのようですが、ペポかぼちゃの仲間で、若い未熟な果実を食べます。

緑黄色野菜と違い、単色野菜に属し、低カロリーです。

ほんのり甘味があり、くせのない味で、いろいろな料理に使えます。