

## ふるさと食材伊万里の日

ズッキーニ



今日はふるさと食材伊万里の日です。

今日紹介するのは、伊万里市二里町で大切に育てられたズッキーニです。

今日の給食のどこにズッキーニが使われているでしょう？



今日の給食のどこにズッキーニが使われているかわかりますか？

正解は、ミネストローネです。

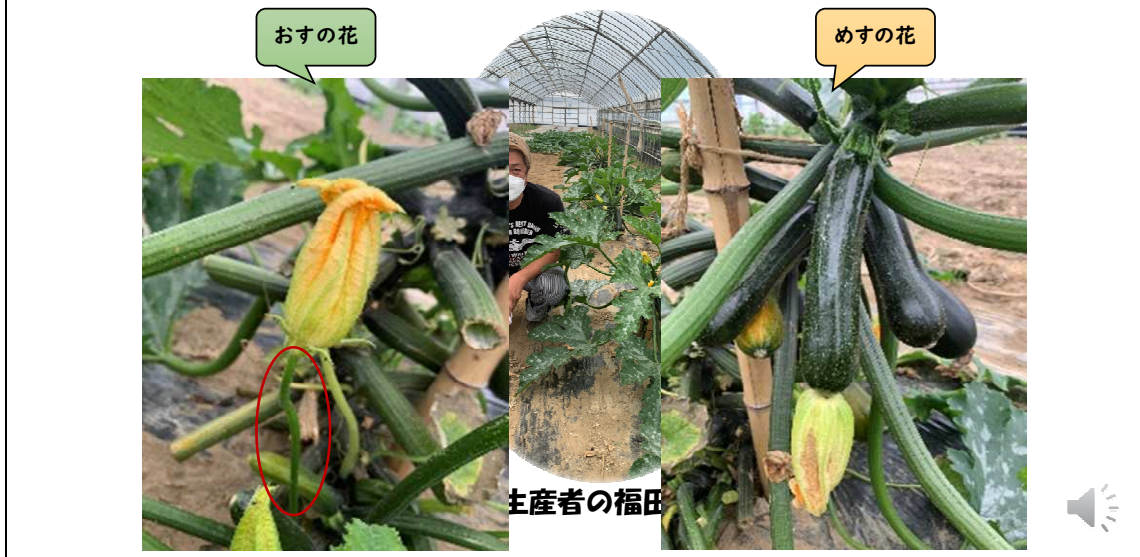
ズッキーニを見つけることができましたか？

## ズッキーニは どんな野菜？



みなさんは、ズッキーニがどんな野菜か知っていますか？  
これは、ビニールハウスの中でズッキーニを育てている様子です。  
大きい葉がいくつもついています。  
中央にたくさんのズッキーニがなっているのがわかりますか？一つの株から  
約10本ほど収穫できるそうです。  
ズッキーニの先にはオレンジ色の花も咲いています。  
きゅうりのような見た目をしていますが、実はかぼちゃの仲間です。

## ズッキーニが収穫できるまで



生産者の福田さんです。

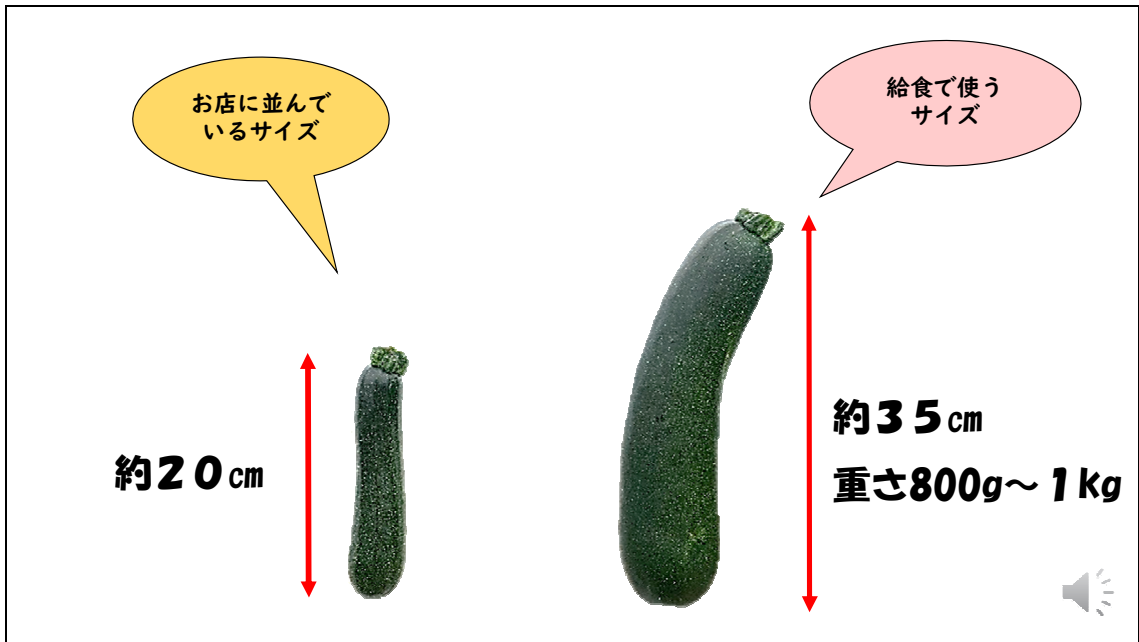
ズッキーニを育てるときに一番大変なことについてお話を伺いました。

ズッキーニには、おすの花とめすの花があります。おすの花には実がならず、茎が細長いのが特徴です。

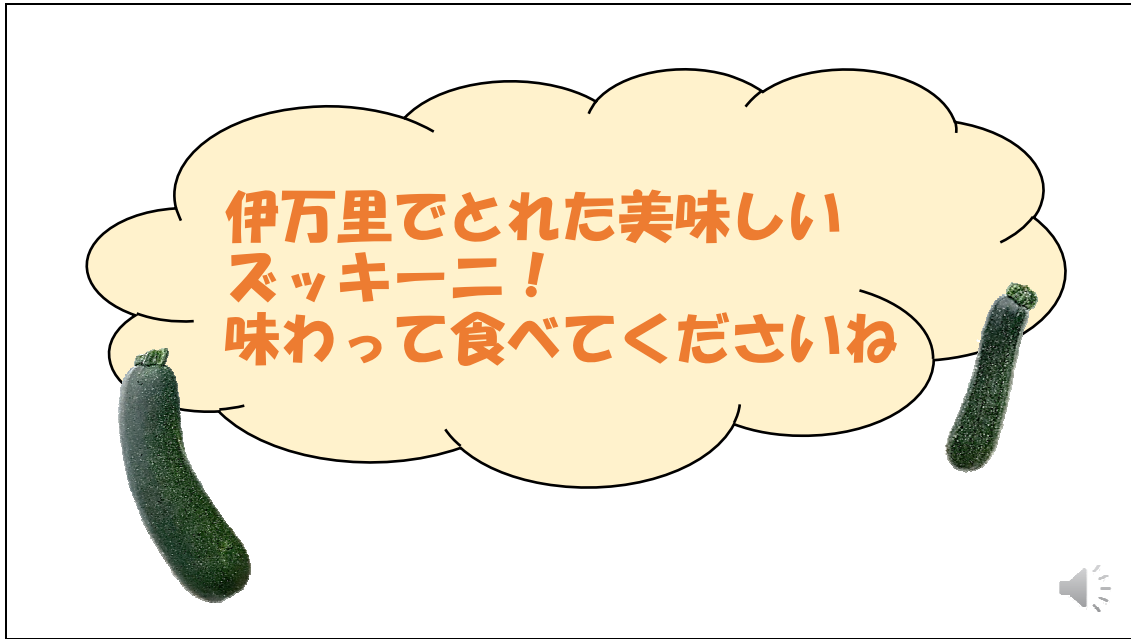
「受粉」と言って、おすの花の花粉がめすの花につくとズッキーニの実がなります。

ハウスの外で育てると、ハチなどの虫が受粉をしてくれるのですが、ハウスの中には虫が入らないため、一つずつ手作業で受粉を行われています。この作業が一番大変だそうです。

花は朝6時ごろから咲くので、それに合わせて、朝早くから作業をされています。



生産者の方のおかげでこんなに立派なズッキーニが収穫できました。  
大きさが違う二つのズッキーニですが、左は、お店によく並んでいる大きさを  
約20cmほどです。  
右は、給食用に大きく育てていただいたズッキーニで、大きさは約35cm、  
重さは1kgほどあります。  
今日の給食では、全部で約60kgのズッキーニを使用しています。  
給食ではたくさんの量を使うため、お店に出すものより大きく育てていただき  
ました。



ズッキーニがどんな野菜なのか、生産者の方がどのように育てられているのか知ることはできましたか？

今日の給食では、ズッキーニを使ってミネストローネを作りました。

ズッキーニはみずみずしく、あっさりとした味わいで、どんな料理にも合う野菜です。

また、夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれるビタミンB群や、汗と一緒に流れ出てしまうカリウムやマグネシウムといったミネラルもたくさん含んでいます。

水分をたっぷり含み、体の熱を冷ましてくれると言われており、暑い夏の栄養補給にぴったりの野菜です。

ぜひ、おうちでも食べてみてくださいね！