

## ズッキーニってどんな野菜？

- 【分類】 ウリ科  
【原産地】 アメリカ南部、メキシコ北部  
【和名】 つるなしカボチャ、ウリカボチャ  
【旬】 6月～8月 ※矢巾町では10月まで収穫可能

## 実は「カボチャの仲間のズッキーニ！」。

カボチャは、完熟後に食べるとおいしいといわれていますが、ズッキーニは果実がふくらみはじめた「幼果」といわれる時期に収穫して食べます。成長が速いので朝晩2回収穫します。

## 栄養価は？

【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  
抗酸化作用のあるカロテンやビタミンCが豊富で、栄養価が高く、風邪予防や美肌に期待ができるといわれています。また、カリウムも豊富なので、高血圧予防にもなる健康食品です。

## おいしいズッキーニの見分け方！

- ①へたの切り口が変色していなく、みずみずしい
- ②表面にハリとツヤがある
- ③太さが均一

※皮が薄くデリケートな野菜です。傷がつかないように気を付けてください。

## 新しい町産野菜へ ズッキーニ × 矢巾町

町では、農業への理解と地産地消推進のため、矢巾で栽培している農産物を学ぶ塾「地元学び塾」を開催しています。今回のテーマは「ズッキーニ」でした。

ここでは、新しい町産野菜になりつつあるズッキーニがどんな野菜か、おいしい見分け方、生産状況などをお伝えします。



“地元学び塾料理教室にて”

### 【岩手県は東北一！】

新たな野菜として人気が高まりつつあるズッキーニ。これまでは関東以南が産地でした。

盛岡市・紫波町・矢巾町のJAいわて中央管内では、平成25年度からズッキーニの産地化に向けた取り組みを開始しました。

矢巾町で栽培が本格的にはじまったのは平成26年からで、現在の町内栽培面積は17ヘクタール。生産量はJAいわて中央管内一となっております。

JAいわて中央によると、管内の収穫量は平成29年で216トン。これは東北で一番の量で、矢巾町は、そのうちの約6割（約130トン）のシェアを占めています。

### 【栽培条件に適した環境矢巾】

ズッキーニの栽培条件は、「夏の気温が比較的緩やかで、水はけがよい土地」。岩手は関東に比べて夏の気温が低く、町内にはもともと田んぼだった土地や、小麦の収穫を終えた畑など水はけのよい土地があり、矢巾町は栽培条件に適した環境でした。

また、ズッキーニは「収益性が



簡単レシピ!

## ズッキーニの浅漬け



### 【材料】

- ズッキーニ……………2本
- 大葉……………2枚
- ★塩……………小さじ2
- ★ザラメ……………小さじ2
- ★しょうゆ……………大さじ1/2
- ★お酢……………小さじ2

### 【手順】

- ① ズッキーニは乱切り、大葉は丸めて千切りにする。
- ② 切ったズッキーニと大葉、★印の調味料を袋に入れて味を全体になじませるように振る。
- ③ 「3分放置→袋を振る」を3回繰り返して、できあがりです。

このレシピは東農産の組合員川村岩さんが考えました。本人いわく「唐辛子を少し入れてもおいしい」と話します。

## 新しい特産品ズッキーニほか 矢巾の恵みを召し上げれ!

町ではズッキーニをはじめ、町の特産品を味わう会「矢巾の恵みを味わうタベ」を開催します。詳しい内容は、役場産業振興課農林係へ。  
[矢巾の恵みを味わうタベ]

- ▶日時 9月21日(金) 開場午後6時、開宴午後6時30分
- ▶会場 ホテルメトロポリタン盛岡ニューウイング
- ▶料金 お一人様 5千円
- ▶購入場所
  - ①役場産業振興課 (☎611-2612)
  - ②JAいわて中央矢巾地域営農センター (☎697-6211)
  - ③サン・フレッシュ都南 (☎637-6801)
  - ④矢巾町商工会 (☎697-5111)
  - ⑤ホテルメトロポリタン盛岡ニューウイング (代表☎625-1211)

## ズッキーニの産地化に取り組む東農産を紹介

東農産では、約7ヘクタールの畑にズッキーニを栽培しています。収穫は、収穫シーズンギリギリの10月まで行っています。

同法人の宮代表は「ズッキーニを栽培して間もない生産者への栽培指導や町内普及、地元中学生に農業体験をさせる取り組みをしている」と産地化に向けて積極的に活動していると話します。



農事組合法人東農産  
宮 竹志 代表

高く、病気に強く農薬散布が少ない」などの理由で栽培をはじめると生産者が増えています。