



## 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月ごろまで収穫可能

## 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。

## メニュー開発に挑戦！ ズッキーニレシピコンテスト

ズッキーニを家庭でも気軽に食べてもらうため、簡単レシピを募集する「ズッキーニレシピコンテスト」を開催します。アイデアをぜひ、お寄せください。なお、詳細は応募用紙をごらんください。

▼募集内容 ズッキーニを使ったレシピ(1人2品まで)

▼対象 町内に在住または在勤、在学中の方

▼審査基準 **地域性** 町産食材を利用し、矢巾らしさを出している。**普及性** 一般家庭でも作れる、真似したくなる。**創造性** 創意工夫がある。

▼審査員 高橋町長、町食生活改善推進員協議会、町内の「食の匠」、町地域おこし協力隊、

▼審査方法 部門賞3作品を決定した後、その中から高橋町長が最優秀賞を選出します。**最優秀賞の受賞者には、町産銀河のしずくを贈呈します。**

▼応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、写真1枚を添付の上、8月31日(土)までに役場産業振興課農林係(〒028-3692矢巾町大字南矢幅13-123)へ郵送するか、役場1階総合案内、産直施設3店舗(産直ふれあいさんさ市、やはば百笑俱樂部、下北産直およれんせ)に設置している応募箱に入れてください。

※郵送の場合は、8月31日(土)必着。

※応募用紙は役場1階総合案内、上記の産直施設、町ホームページで取得できます。



# 町産ズッキーニを おいしく食べよう フェア2019

町では、特産品であるズッキーニをメインとしたイベント①スタンプラリー②レシピコンテストの二つを開催します。

本町はズッキーニの生産量が東北でトップ。平成30年度は123トンを生産しています。この機会にぜひ、町の新たな主力産品であるズッキーニの魅力を感じてください。

▼問い合わせ 役場産業振興課農林係 (☎ 611-2612)



店舗	住所	主なメニュー
居酒屋松ちゃん	駅東 1-11-14	ピクルス、みそ漬け
ほっこり処雪華	南矢幅 7-121	彩り串
SYUNSAI 俊肴	南矢幅 12-244-19	麻婆ズッキーニ
れすとらん文化	又兵衛新田 6-103	天井、天ぷら
888Yummy!	駅東 1-12-1 やはばーく内	マフィン
味の味橋屋	駅東 1-1-22 ヤハバル内	おやき
エコレストラン あいのの	間野々 12-50	ピザ、パスタ
町国民保養センター	煙山 1-5	パスタ、カレー
Lam b. ラム	高田 15-53-1	焼き野菜
スープカレーハウス しっぽ矢巾店	南矢幅 12-15-2	スープカレーの トッピング
肉汁餃子バル又べゑ	駅東 1-1-22 ヤハバル内	アヒージョ
TOM CREPERIE&DELI	又兵衛新田 7-199 くるみアパートメント1F	ガレット
創作和食あかり	南矢幅 7-524-1	チーズ焼き

## おいしい料理を楽しもう！ ズッキーニスタンプラリー

町内の飲食店で、ズッキーニを使ったメニューを提供します。「食べ歩きMAP」(スタンプ欄付き)を使い、参加店舗でズッキーニメニューを購入すると、スタンプがもらえます。スタンプを3つ集めた方には、町オリジナルパッケージの「うまい棒」をプレゼント(各店先着7人)。さらに、スタンプが3つある食べ歩きMAPを応募すると、抽選で3人に町の菓子詰め合わせが当たります。

参加店舗では、日替わりメニューなど、さまざまな形で料理を提供します。くせがなく、色鮮やかなズッキーニだからこそできる、料理をお楽しみください。

ズッキーニを食べたことがない方も、気軽に食べられるチャンスです。ぜひ、参加店舗を回って、いろいろなズッキーニメニューに出会ってみませんか。

▼期間 8月1日(木)～8月31日(土)

▼参加店舗 13店舗(左表参照)

▼食べ歩きMAP配布場所 各参加店舗、役場、産直ふれあいさんさ市、やはば百笑倶楽部、下北産直およれんせ、やはばーく

▼応募方法 食べ歩きMAPに必要事項を記入し、参加店舗に設置している応募箱に入れてください。