

# かつしか知っ得メモ

～今月の食材～ **ズッキーニ**

旬：夏  
原産：南米



### 保存方法

ラップに包み  
冷蔵庫で保存  
する。

**選ぶポイント**  
太すぎず、皮が  
柔らかく、つや  
があり色が濃  
いもの。

### 栄養

ビタミンCがトマトや  
キュウリより2～3倍  
多く含まれている。

カリウムを含む。  
カリウムは、ナトリウム  
の排泄を促し、血圧を  
下げる作用がある。

野菜から  
食べよう！  
1日350g  
を目標に。



きゅうりのような見た目でも、実はかぼちゃの仲間。  
オリーブオイルとの相性が抜群です。ぜひお試しを。

## たことズッキーニのバジル炒め

材料(二人分)

- ズッキーニ 1/2本
- たこ(茹で) 100g
- パプリカ(赤) 1/2個
- オリーブオイル 大さじ1
- バジルソース(市販) 大さじ2



- ズッキーニは厚さ1cmの半月に切り、パプリカ、たこはひと口大に切る。
- フライパンにオリーブオイル、バジルソースを入れて火にかけ、①を炒める。
- 全体に火が通ったら皿に盛りつける。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ



食生活は、主食、主菜、  
副菜を基本に、食事の  
バランスを  
19日は食育の日



ご当地シリーズ【47】

## 和歌山県

### 【和歌山県ってこんなところ】

- 海と山に恵まれ、温泉・観光・グルメなど多方面に発展している。
- 温暖な気候を利用し、栽培される紀州みかんや南高梅・柿・柿の葉寿司などの多くの特産品がある。

### 梅干し

梅の旬：6月ごろになると完熟の梅がとれる。7月の初旬から8月の初旬にかけて梅干し作りが始まる。

種類：塩だけで漬ける「白干梅」と、しそを加えた「しそ梅」がある。

最近は、はちみつ入りや昆布だしの効いたものなど様々な種類が出回っている。



### 柿の葉寿司

和歌山県と奈良県の郷土料理。両県を流れる紀ノ川の上流で江戸時代に生まれた。

和歌山の港で獲れた魚を紀ノ川を通じて奈良(当時の大和)に運んだことが発祥の起源といわれる。特産の柿の葉に酢飯をのせ、その上に薄くそいだ塩サバをのせて包んだもの。柿の葉は殺菌作用があり保存性が高いため、お土産などにも向いている。

