



丹羽真清のベジ・トーク

ズッキーニのチカラ

見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間。でも食べると、かぼちゃではない…と語るのは、ベジマルシェを運営するデザイナーフーズ(株)の丹羽真清社長。今回はズッキーニがテーマです。



夏の訪れを感じさせる野菜

ズッキーニが出始めると、そろそろ夏だなと思います。最近ではスーパーマーケットにも並ぶポピュラーな野菜になりました。日本に入ってきたのは1977年といえますから、今から35年前。築地市場の青果卸「大祐」の創業者、大木建二さんが、アメリカ産野菜の輸入第一号として、いくつかの野菜といっしょに輸入しました。そのとき税関からの問い合わせに、大木さんはとっさに「きゅうり」と答えてしまい、当時の規定であやうく焼却されそうになったといえます。私も大木さんにはいろいろな西洋野菜のことを教えていただきましたが、最初ズッキーニにはそんな笑話があったそうです。

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属ペポ種の野菜。かぼちゃは完熟させて食べますが、ズッキーニは開花後5~7日の未熟果。もっと若い、開花前後の幼果を若どりしたものが、「花ズッキーニ」です。

ズッキーニの年間消費量は1990年前後には120トンでした。約20年後、2008年のデータでは3,488トンと、約30倍。東京中央卸売市場に入っている主な産地(2011年)は、宮崎、長野、群馬、茨城、千葉で、野菜の消費が減っているなか、ズッキーニはのび続けている珍しい野菜です。

果皮には緑、黄、白、ピンクなど、さまざまな色があります。南フランス、イタリアの代表的な野菜ですが、原産は北アメリカ南部からメキシコ地域。16世紀にヨーロッパへ渡ったという比較的新しい野菜です。

ズッキーニのチカラとラトウイユ

ズッキーニには食べたものを効率よくエネルギーに変えてくれるビタミンB群、マグネシウムが含まれます。黄色とだいたい色はカロテノイドで、強い抗酸化能があります。カリウムが多く、ナトリウムを排出するチカラもあります。また、カロテンやビタミンEという脂溶性のビタミンは、オイルと好相性です。

グラフはラトウイユの材料になる野菜の抗酸化力を示したものです。グリーンズッキーニを100とし、3種の活性酸素(スーパーオキシド、ヒドロキシルラジカル、一重項酸素)除去能のバランスを1:1:1として、イエローズッキーニ、たまねぎ、なす、トマトの抗酸化力を表わしています。

ラトウイユは、オリーブオイルで、にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニを炒め、トマトで味をつけます。こうした野菜をあわせることによって、それぞれのチカラがはたらくのではないのでしょうか。オリーブオイルと塩だけで作る、野菜の味が生きるレシピ。温かくても冷たくしてもおいしくいただけます。

イタリアでは、ズッキーニをタテに割り、オリーブオイルをふってチーズをのせ、オーブンで焼いてワインのおつまみにするそうです。

料理したいでどのようにも変わるので、昔、大木さんは「白無垢の花嫁さん」と言っていました。

(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)

