

かがわの旬の一押し食材情報 (令和2年6月号)



■ 今月のピックアップ食材

ズッキーニ

食べ方提案で認知度向上を目指す



香川県内でも新たな夏野菜品目として栽培する方がいるズッキーニは、北アフリカ南部からメキシコ地域の原産で、カボチャの仲間の野菜です。今回は、坂出市でズッキーニを栽培している高木政博さんにお話を伺いました。

坂出市内では、3年前から栽培が始まりました。この地域では、秋冬はブロッコリーやレタス、金時ニンジン、夏にスイートコーンやカボチャ、エダマメなどを栽培する中で、今年はズッキーニの栽培に取り組んでいます。

★ 栽培のポイントは？

水はけの良いほ場を選ぶことが重要です。また、収穫最盛期には十分な水分が必要になるため、水分管理には気をつけています。

★ 生産状況は？

順調に生育しており、5月下旬から収穫を始めています。これから、7月下旬までは収穫予定であり、主に県内へ出荷しています。

★ 目標とオススメの食べ方は？

ズッキーニ自体を見たことがない人、食べ方が分からない人など、まだまだ認知度が低い野菜ですが、まずは食べ方提案をして、認知度向上を目指しています。

我が家でよくする食べ方は、ズッキーニを細かく切り、ベーコンと炒め、塩こしょうで味付けをする方法です。これからの季節、バーベキューなどに利用してもおいしいと思います。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

: 旬（最盛期） : 出回り時期

スモモ



県内での栽培は、小豆島を中心に行われており、6月上旬まではハウスで栽培されたものが、6～8月にかけては露地で栽培されたものが出回ります。

ジューシーで甘酸っぱい初夏の味。赤く熟した県産スモモをぜひご賞味ください。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

: 旬（最盛期） : 出回り時期

ハモ



ハモは、水から揚げても長時間生きる魚で、一番おいしいのは梅雨から7月の京都・祇園祭の頃です。土庄町の漁業協同組合では、夏の味覚「小豆島島鱧」のブランド化を進めており、捕ったハモのうち、一定の条件を満たしたものを「島鱧」として出荷しています。

すまし汁や土瓶蒸し、天ぷら、寄せ鍋、湯引きをして酢味噌または梅肉などで食べるのがオススメです。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

: 旬（最盛期） : 出回り時期

旬の食材使ったレシピ紹介

ズッキーニと彩野菜のガーリックオイル炒め

- 材料(2~4人前) ※分量はお好みで
- ・ズッキーニ
 - ・ミニトマト
 - ・ブロッコリー
 - ・カボチャ
 - ・ジャガイモ
 - ・ニンニク 1かけ
 - ・鷹の爪 2本
 - ・イカ
 - ・ウインナー
 - ・パセリ
 - ・塩こしょう 少量
 - ・オリーブオイル

●調理

1. 熱したオリーブオイルにニンニクと鷹の爪を入れ、香りが出るまで炒める。
2. 具材を食べやすい大きさに切り、火の通りにくい具材から炒める。
3. 塩こしょうで味を調える。
4. 皿に盛りつけ、パセリを振りかける。



今が旬の県産ニンニクがオススメ!
夏野菜で彩りよく!

自身魚と夏野菜のホイル焼き

- 材料(4人前) ※分量はお好みで
- ・自身魚
 - ・ズッキーニ
 - ・タマネギ
 - ・きのこ
 - ・ミニトマト
 - ・しょうゆ 少量
 - ・バター 2g
 - ・塩こしょう 少量
 - ・オリーブオイル

●調理

1. タマネギを薄切りにして、アルミホイルに敷き、オリーブオイルをかける。
2. 自身魚をタマネギの上に乗せ、塩こしょうをふる。
3. ズッキーニ、きのこ、ミニトマト、バターをのせ、お好みでしょうゆをかける。
4. 上からアルミホイルで包み、水を張ったフライパンに並べて、10分程度蒸し焼きにする。



今が旬の県産タイが
オススメ!

様々な
料理に
活用!



ズッキーニのパペロンチーノ



ズッキーニのキッシュ



ズッキーニと夏野菜のガーリック醤油炒め



ズッキーニと夏野菜のスープ

今が旬! 県産の花



今年の「父の日」は、6月21日(日)!

お花には「癒し」や「安らぎ」の効果があると言われています。これからの季節、ヒマワリやバラなどの県産花きが出回ります。

今年の「父の日」は、6月21日(日)。県産花きで作った花束をお父さんや大切な人へ贈ってみてはいかがでしょうか。

県産花きは、近くの花屋で購入できます。詳しくは下記をチェック!



香川県産花き取扱協力店

検索

食材	5月	6月	7月	8月	9月
タマネギ					
スイートコーン					
ビワ					

食材	5月	6月	7月	8月	9月
マナガツオ					
オコゼ					
マダコ					



次回の「かがわの旬の一押し食材情報(7月号)」は?

- 今月のピックアップ食材
「モモ」、「エダマメ」、「牛乳」
来月も旬の食材をお楽しみに〜。



「讃岐の食」HPのQRコードを使って、旬の情報をご確認ください!

※かがわの地産地消情報「讃岐の食」HP
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/nousei/santa/>