

今週のあいちゃん農園(9月5日週)

トランペットやトロンボーンなどの管弦楽器のように曲がりくねって育つカボチャの仲間。今日の発送の定期宅配に入っています。(大きいので、カットしてます。)

皮をむいて、ソテーやグリル、揚げ野菜で調理。バーニャカウダでも馴染みます。ペーストにして、スープやパスタソース、グラタンやピザなどのベースもOK。



繊維質であっさりしているので通常のカボチャのような味噌や醤油で煮炊きしてはお勧めしません。やはり、グラタン・ポタージュ・ラトウイユ・フリットなど洋風な食べ方が合います。

このカボチャはズッキーニに近いので、生育初期の若い時期はズッキーニとして頂きます。

完熟期にカボチャのように固くなってくるので、その頃がカボチャとしての食べとき。この野菜は異常気象も関係なくどんどん育ちます。美味しい食べ方が広まればこれからの食糧難の世の中でも、太刀打ちできそうな野菜になると思います。

今週収穫のお野菜

ズッカトロンボーン・ コリンキー(サラダ南瓜)
バターナッツ南瓜・ロロン南瓜・ミニ南瓜
茄子・水ナス・西洋ナス(イタリアナス・タイナスほか)
胡瓜・白キュウリ・トマト
UFOズッキーニ・丸ズッキーニ・ゼファーズッキーニ
島オクラ・赤オクラ・白オクラ・
西洋オクラ(ダビデの星、テキサスカントリーレッド)
ニラ・空芯菜・モロヘイヤ・バジル各種・紫バジル
レモングラス(ハーブティーや炒め物・カレーに)
ジャガイモ・ピーマン・パプリカ各種

※猛暑の影響で収量が落ちていきます。