



梅雨がやってきて、気分も落ち込みがち。。。でも、これからやって来る夏に向けて、人も野菜もゆっくりする時間として必要な?雨の合間の晴れの日、畑の野菜たちはいつも以上に元気です!

今回の主役は…

ズッキーニ(zucchini)



イタリア語で「小さなカボチャ(zucca)」を意味するズッキーニ。見た目はキュウリに似ていますが、**カボチャの仲間**になります。

栄養素もキュウリに似て特別多いものはありませんが、**水分が約95%**という多さ!夏にぴったりの野菜です。

こちらは黄色のズッキーニ。
畑では、こんな姿で実っています。
成長が早く、葉っぱは幅1m近く広がります!

ズッキーニは、1つの株に「雌花」と「雄花」が咲きます。

雌花が開くのは朝9時ごろまでの短時間。その間に受粉できると、実が大きく成長していきます。



自然の中では、この受粉作業をハチなどの昆虫がしてくれるんだよ。



雌花

アリ



雄花

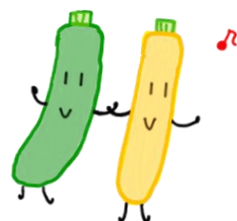
ナシ

うまく受粉できないと、先っぽが細いこんなズッキーニしかできず、そのまま腐ってしまうんだ…



開花後4~6日、**長さ20cmに成長したころ**が一番おいしい収穫時です。葉・茎には小さいトゲがあってチクチクするから、注意して収穫してね!

生でシャクシャク♪ 煮込んでトロトロ♪焼いてジューシー♪
みずみずしさ、油との相性が抜群の夏野菜だよ!



のらクラブ会員大募集

まずは体験から。
お気軽にご連絡く
ださいね。(^^)



元気のにらクラブでは、通年で新規会員の募集をしています。

青空広がる西遅沢にある畑で、野菜の植え付けや収穫などを通して、自然と触れ合ってみませんか？
畑でのびのび体を動かして、無農薬の野菜を食べて、心も身体も元気に過ごせるように。
ぜひご家族で、お友達と一緒にご参加ください。

詳しくは **元気のにらクラブ** を検索！

畑でよく見るカエルは、だいたい「アマガエル」。
野菜の天敵であるイモムシ・ケムシ・他にも小さな昆虫を食べてくれているよ。

畑の
い き も の

「カエル」



●なんで雨が好きなの？

カエルは皮ふでも呼吸をされていて、乾燥してしまうと呼吸ができずに死んでしまうんだ。昼は草むらや葉っぱの影でおとなしくしていて、雨の日や日光のない夜に活発に動き出すよ。

●なんのために鳴くの？

オスがメスを呼ぶ時や、他のオスに自分の縄張りを知らせる時に大きな声で鳴くんだ。雨が降ると、元気いっぱいゲロゲロ大合唱♪

●アマガエルは忍者？

アマガエルは、自分の体の色を変えることができるんだ！

葉っぱの上や草むらにいるときは緑色、土や落ち葉の上などにいるときは茶色など。周りの色と一緒にになって、敵に見つかりにくいようにしているんだね。

のら畑にもたくさんいるよ。
人の手はぼくたちには熱すぎるから、
素手ではあまり触らないでね。



【ズッキーニのおかか和え】

ごま油も意外といける！
ズッキーニの食感とうまみがやみつき
シンプル簡単レシピ★

●材料(4人分)

ズッキーニ 2本(240g)
ごま油 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
塩 ひとつまみ
かつお節 1袋(2.5g)

●作り方

- ① ズッキーニを8mm厚ほどの半月切りにする。
- ② ごま油をかけ、ふんわりラップをしてレンジ600wで2分30秒加熱する。
- ③ しょうゆ・塩・かつお節を加えて混ぜたら完成！