

ズッキーニと韓国カボチャ

梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。今年の夏は、これまでになく暑い日が多い気がしていますが、きゅうり、ズッキーニ、韓国カボチャ、トマト、なす、ピーマン、ニガウリ、など夏野菜が元気に育っています。

今月は、似ている「ズッキーニ」と「韓国カボチャ」の違いと、その料理法について調べてみました。

カボチャ属について

カボチャ属の祖先種は人類が到達する以前のアメリカ大陸に自生していたとされています。カボチャ属内では、遺伝学的に孤立している種がないため、カボチャ属の起源は比較的最近であると考えられています。カボチャ属には、多くの種がありますが、食用に栽培されているのは、次の5つの種と、その亜種です。

学 名	和 名	代表的な品種
Cucurbita maxima	西洋かぼちゃ	黒皮栗南瓜、宿儺南瓜、コリンキー、赤皮栗南瓜
Cucurbita moschata	日本かぼちゃ	菊南瓜、鹿ケ谷南瓜、 韓国カボチャ 、バターナッツ
Cucurbita pepo	ペポかぼちゃ	ズッキーニ 、ブッチーニ、金糸瓜
Cucurbita argyrosperma	ニホンパイカボチャ	シルバーシード ヒョウタン
Cucurbita ficifolia	クロダネカボチャ	クロダネカボチャ

韓国カボチャ（ホバク）

受粉後数日の未熟果を収穫します。表皮の色は黄緑色で、薄く縦縞が見られます。食べ方や外見からズッキーニと比較されることが多く、大きさも似ています。中の果肉はズッキーニが白っぽいのに対し、黄色で、種も柔らかく食べた時の存在感はほとんどありません。

特徴

食感はズッキーニより柔らかく、特に加熱調理するとより中の果肉部分が一層柔らかくなります。瓜特有の香りは少なめで、甘味なども無く、その分クセも無いとても淡泊な味です。

主な料理

炒め物やジョンなどの焼き物の他、味噌汁やスープなどの汁物などにすると美味しいです。また天ぷらやフライなどの揚げ物にも向いています。



ジョン

1. 韓国カボチャを5mm程度にスライスします。
2. スライスしたものに塩・胡椒をふります。
3. 小麦粉をまぶして、溶いた卵にくぐらせて、ごま油をひいたフライパンで両面焼きます。
4. 軽く焦げ目がつけば出来上がりです。
5. お好みのたれをつけてどうぞ。

ズッキーニ

普通のかぼちゃとは違い、金糸瓜などと同じペポかぼちゃの一種で、実が完全に熟すのを待たず、若い間に収穫します。イタリア料理やフランス料理では一般的に使われている野菜です。特に南仏料理のラタトゥイユ、イタリア料理のカポナータには欠かせない野菜です。

特徴

外見はきゅうりの様ですが、使い方はナスに近く、皮もむかず、そのまま食べられます。通常は茹でる、焼く、煮る、揚げるなど加熱調理にむいた野菜です。

主な料理

焼いたり揚げたりだけでなく煮物にも使えます。味噌汁の具にすると美味しいです。トマトで煮たカポナータやラタトゥイユ、パスタのソースにもなります。



味噌汁

準備. 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしておきます。

1. ズッキーニはヘタを切り落とし、薄い輪切りにします。
2. 油揚げは縦半分に切り、さらに細切りにします。
3. 鍋に1、2、水、顆粒和風だしを入れて中火で3分ほど加熱します。
4. ズッキーニに火が通ったら、みそを溶かし入れ、弱火で加熱し、ひと煮立ちしたら火から下ろします。
5. 器に盛り付け完成です