



2021 年 8 月

## ズッキーニのポテトサラダ【CAND Report No.65】

残暑の候、貴社におかれましては益々ご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。前回に引き続き、夏野菜をご紹介させていただきます。今回はズッキーニを使ったおかずにもお酒のおつまみにもぴったりのレシピをご紹介します。

### 【ズッキーニのポテトサラダ】調理時間 25 分（2 人分）

#### （材料）

- ◆ ズッキーニ…1/2 本
- ◆ 玉ねぎ…1/4 個
- ◆ ジャがいも…2 個
- ◆ ロースハム…3 枚
- ◆ マヨネーズ…大さじ 4
- ◆ 塩…適量
- ◆ こしょう…適量

#### （作り方）

- ① ジャがいもは、洗ってラップで包み 600W の電子レンジで 6 分ほど加熱する。
- ② ジャがいもに火が通ったら、熱いうちに皮をむき、つぶす。
- ③ ズッキーニは薄切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして 600W の電子レンジで 1 分加熱する。
- ④ ハムは半分に切り、1cm 幅に切る。
- ⑤ 粗熱が取れた②にマヨネーズを合わせ、③と④を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調えて完成！

ズッキーニは夏野菜の代表のひとつです。見た目はきゅうり、食感はナスに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。かぼちゃと違い、柔らかく、種取りも不要なので丸ごと食べることができます。ズッキーニは、古くからイタリアやフランスで食べられています。<sup>1)</sup>

ズッキーニはカリウムを多く含んでおり、血圧を下げ、利尿作用やむくみ解消の効果があるといわれています。また、β-カロテンやビタミン E、ビタミン C も含んでいるので、風邪予防や疲労回復など、夏バテ予防につながります。また、抗酸化作用があるので、紫外線の強い夏にはピッタリです。さらにビタミン K が豊富なので、血液が正常に凝固する働きを助けたり、骨の形成を促したりする働きがあります。<sup>1)</sup>



来週 8 月 31 日は野菜の日です。8（ヤ）3（サ）1（イ）という語呂合わせに由来しています。<sup>2)</sup> 厚生労働省による『健康日本 21』では 1 日の野菜の目標摂取量は 350 g とされています。野菜の日を機に、意識をして野菜を摂取し残暑を乗り越えましょう。<sup>3)</sup>

弊社では、新規の食事調査票である「CAND（Calorie and Nutrition Diary）」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

## 【参考文献】

- 1) 夏の食材で「涼」を感じよう＜野菜編 - 農林水産省,  
[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1_01.html), (最終閲覧日 2021/8/17)
- 2) 野菜の日について - 全青連公式サイト, [https://zenseiren.or.jp/?page\\_id=22](https://zenseiren.or.jp/?page_id=22), (最終閲覧日 2021/8/17)
- 3) 健康日本 21 目標値一覧 - 厚生労働省,  
[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/t2a.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/t2a.html), (最終閲覧日 2021/8/17)