



タイム
『ひめラボ時間』第9回
ズッキーニ 紹介動画を公開しました

近年、生産量が増えてきているズッキーニ。

群馬県でも生産が盛んで、生産量は全国第3位ですが、比較的新しい野菜のため、「どんな野菜だかわからない」「どう食べたらいいのかわからない」と敬遠されがちです。

しかし、ズッキーニは**万能野菜**と言われるほど便利な野菜。そんなズッキーニを作っている生産者の方に話を聞き、珍しいズッキーニやおすすめのズッキーニ料理を紹介しています。ぜひご覧ください。

1. 動画概要 今回テーマ「ズッキーニ」 計3本配信

(1) ひめラボイチオシ！万能野菜 ズッキーニ



比較的新しい野菜である「ズッキーニ」は、どんな野菜だかわからない…と敬遠されることが多い野菜です。

しかし、ズッキーニは栄養豊富でどんな料理にも使える「万能野菜」なんです！

今回は、実際にズッキーニ農家に訪問し、実際に見せていただきました！

(2) 変わり種ズッキーニと生産者の想い



実はズッキーニにはいろんな種類があります。

今回はそんな珍しいズッキーニをご紹介します！

また、ズッキーニの他に珍しいイタリア野菜を作っている綿貫さんにその想いを伺いました。

(3) ズッキーニのおすすめ料理～カレー風味の肉詰めズッキーニ～



動画内でご紹介した丸ズッキーニの食べ方をご紹介します。

ズッキーニを器にすることで、丸ごとおいしく食べられます。

カレー風味なのでお子さんも喜ぶ味付けです。

簡単なのでぜひ作ってみてください！

2. 掲載場所

「tsulunos」ポータルサイト

<https://tsulunos.jp>



ひめラボ ホームページ

http://www.aic.pref.gunma.jp/etc/hime_lab0/index.html



3. 参考 - 群馬県産農畜産物のブランド化を考える女子会（通称：ひめラボ）について -

群馬県では、群馬県産農畜産物の販売戦略、イメージアップ戦略の検討や情報発信といった取り組みに、女性ならではの発想を活かしていくため、生産から流通、消費といった各分野で県農業に積極的に携わる多彩な顔ぶれの女性に参画していただき、「ひめラボ」を結成して活動しています。