

# ヤサイクル通信

R3.5.12 (水)

## ～今週のお野菜～

・スナップエンドウ	横須賀産	山田農園さん
・ズッキーニ	横須賀産	潤ちゃん農園さん
・紫大根	横須賀産	鈴也ファームさん
・春キャベツ	三浦産	長谷川農園さん
・新玉ねぎ	横須賀産	潤ちゃん農園さん
・ブロッコリー	横須賀産	広瀬農園さん

## ～今週の豆知識～

### 「ズッキーニ」

ズッキーニは、きゅうりに似た形をしていますが  
実は、「かぼちゃ」の仲間分類されています。

かぼちゃと比べ、栄養価は高くないものの、カロテン・  
ビタミンC・カリウム等、様々な成分を含んでいます。  
オリーブ油との相性も良く、炒め物はカロテンの吸収率  
が高まり、風邪予防・免疫力アップに効果があります。

\*オリーブ油を使い、茄子やトマトなどの夏野菜と  
一緒に調理することで、栄養の吸収率、食べ合わせによる  
効能も高まる為、様々な調理に活用できます！！