

赤ズイキ

奥越地方で栽培されています。

赤ズイキは八つ頭の茎部分です。酢漬けにすることで鮮やかな紅色になります。酢漬けは昔から「すこ」と呼ばれ親しまれてきました。

酢漬けだけでなく、干しズイキを煮て食べることもあります。

● 収穫時期：8月～9月

栄養成分

	可食部100gあたり					
	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
生ズイキ、生	18	94.3	0.3	0.1	4.7	1.3
甘酢漬、すこ	—	—	—	—	—	—

	ミネラル					
	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
生ズイキ、生	6	29	21	0.3	0.3	243
甘酢漬、すこ	398	25	12	0.2	0.2	123

	ビタミン				
	A:β-カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
生ズイキ、生	128	0.01	0.01	3	—
甘酢漬、すこ	—	—	—	—	—

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください