

# ズッキーニを食す



埼玉県本庄市瀬山農園さんの有機栽培ズッキーニを食べてズッキーニの美味しさに開眼。味が無いようで、実は奥深い味なんです。茄子を食べるにはちと早いですが、夏らしさを感じたい。夏の始まりを告げる野菜です。

ズッキーニは瓜科です。

胡瓜みたいですが南瓜の仲間。

切り方でこんなに表情が変わります。「縦切り、薄切り、おろす、ピーラーで削ぐ」の使い方で料理してみましょう。

## ●イタリアンは縦切りで

### 「ズッキーニパスタ」(2人分)

材料:ズッキーニ2本以上(多ければ多いほどおいしい)にんにく一片、

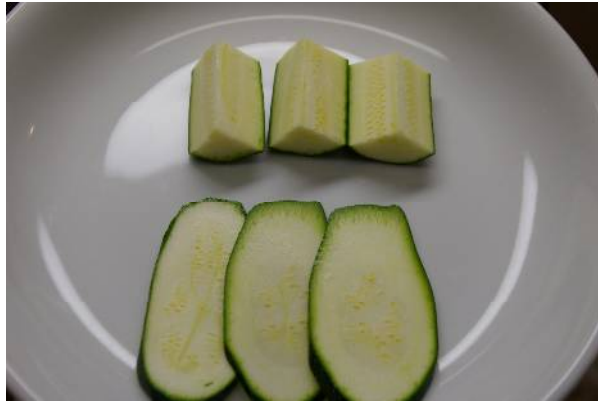
オリーブ油大匙3、パスタ200g

①フライパンにオリーブ油、つぶしたにんにくを入れ、香りを出す。

②4cm位に縦切りしたズッキーニを入れて少々炒めて塩をふり、20～30分蒸し煮。(時々蓋をあけてかきまぜる)

③ズッキーニがとろとろになったところをゆでたパスタとからめてできあがり。

この料理は縦にカットすることで中心部から溶け出し、オイルと乳化し、いい感じのソースに仕上げます。ズッキーニを増やしたら、油も増やしてくださいね。



## ●中華炒めは薄切りで

### 「ズッキーニと豚小間肉の炒め物」(1～2人分)

材料:ズッキーニ1本、豚小間肉100g(下味:胡椒少々、酒大匙1、片栗粉小匙1)、油大匙1、にんにく一片、唐辛子1本、醤油大匙1、オイスターソース小匙1

①豚肉に下味をし、ズッキーニは大きめの斜め薄切り。

②フライパンに油、にんにく、ちぎった唐辛子を入れ香りが出たら豚肉を炒める。

③ズッキーニを入れて、少ししんなりしたら醤油、オイスターソースをからめてできあがり。

余熱で火が通るので早めに仕上げるのがコツ。歯応えがあるくらいに仕上げると、ズッキーニの水々しさが残ります。

## ●超クイック、おろして10分!

### 「ズッキーニのおやき」

①ズッキーニ1本をおろして、粉1カップ、塩小匙1/2と混ぜる。

②手にオリーブ油をつけて丸めて、フライパンでホットケーキの要領で両面焼く(小さく丸めて揚げてもよし)。

ズッキーニの水分で粉をまとめて焼くだけの超簡単料理。翡翠色の美しさと、もちもちした食感が女性好みかもしれません

## ●ピーラーで削いで1分!!

### 「ズッキーニ麺」

①ズッキーニを縦に半分に切る。

②ピーラーで縦に削ぐ。

③沸騰した湯に入れ、再沸騰したら取り出し、冷水にさらす

④オリーブオイルと塩で和える。

サラダ、肉料理などの付け合せに。ダイエットの麺にもなる!?



上記以外にも、みじん切りにしてミートソースの肉の半分をズッキーニに代用すると軽めのソースに仕上がります。

玉ねぎとオリーブオイルで炒めてミキサーにかけ、冷やして冷製ポータージュにどうぞ。天ぷらにもいけます。

生でも食べられます。キメ細かい食感が漬物にあいます。