

淡泊な味で何にでも合う！

ズッキーニ

ズッキーニはキュウリに似た外見ですが、実はカボチャの一種です。カボチャよりも淡泊でほのかな甘みがあり、煮ても焼いても、生でも食べられ、和洋中いろいろな料理に使えます。免疫を増強するといわれるカロテンが豊富で、油と一緒に調理すると、吸収力が高まります。



ソテーして
塩だけでも
とても美味！



ほっこり農園
Instagram



なすとズッキーニのステーキ

焼いた旨みとみずみずしさを楽しめます

【材料】 ◎ズッキーニ：1本／◎ナス：1本／◎万能ネギ：少々（調味料）
オリーブオイル：大1／しょうゆ：大1／ハチミツ：大1

【作り方】 ①ズッキーニは大きければ10cmくらいの適当なサイズに切ります。なすとズッキーニを縦半分に。②皮目に格子状の隠し包丁を入れます。③フライパンを加熱して、オリーブオイルを入れ、中火で焼きます。④両面に焼き目がついたら取り出す。⑤フライパンにしょうゆとハチミツを入れて加熱してソースにして、小口切りの万能ネギを載せます。



ズッキーニのリボンサラダ

ピーラーで薄切りにして和えるだけ

【材料】 ◎ズッキーニ：1本／◎プチトマト：4-5個／くるみ（ミック
スナッツでも）：適量（調味料）オリーブオイル：大1／酢：大1／塩・
コショウ：少々／ハチミツ：小1／ドライフルーツ：適量

【作り方】 ①調味料の材料を混ぜ合わせておく。②ズッキーニをピーラーで薄く切る。プチトマトは1/4に切り、くるみは食べやすいサイズに砕く。③調味料と食材を和えて、ズッキーニをのようにくるくと丸めて花芯のように並べる。プチトマトなどを配置し、余ったドレッシングをかけます。



ベーコンとバジルのパスタ

ズッキーニの食感とバジルの香り

【材料】 ◎ズッキーニ：1本／◎ベーコン：2枚／◎バジル：1束／に
んにく：1個／パスタ（1人分）：80g（調味料）オリーブオイル：大
1／塩・コショウ：少々

【作り方】 ①パスタをゆで始めます②フライパンににんにくをみじん切りにしてオリーブオイルで加熱します。③一口大に切ったズッキーニ、ベーコンをソテーする。塩コショウで調味する。④ソースに茹で汁大3を加える。みじん切りにしたバジルと茹で上がったパスタを加えて混ぜて完成。