



# 旬の味 緑通信

写真・文・調理 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.  
特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

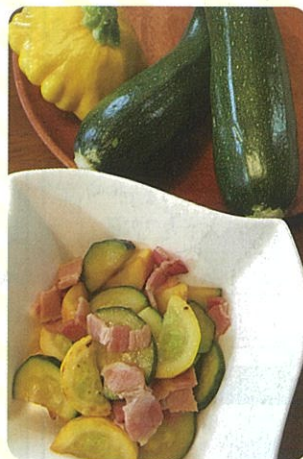


厚めのベーコンの場合は  
ズッキーニと同じ大きさに  
切ってもよいでしょう！



- 【手順】**
- ズッキーニは縦半分になり、2、3ミリの厚さに切る。
  - ベーコンは粗みじん切りにする。
  - フライパンに油をひいたら、火にかける。油が温まったら1、2を入れ、炒める。
  - 野菜がしんなりしたらポン酢を加え、サツとからませてできあがり。

- 【材料(2人分)】**
- ズッキーニ(緑・黄)..... 各1/2本
  - ベーコン..... 20g
  - お好きなポン酢..... 適量
  - オリーブオイル..... 適量



## ズッキーニとベーコンの ポン酢炒め

味緑のレシピ



今月の食材

# ズッキーニ



美味しい時期..... 6~8月  
管内産地..... 大中など  
分類..... ウリ科カボチャ属  
原産..... アメリカからメキシコ周辺が有力  
ここで買えます!..... きてか〜な、安土ええもん屋ほか

### 特徴

見た目はキュウリに似ていますが、ペポカボチャというカボチャの仲間です。歯ごたえ、味はナスに似ており、形はキュウリのような細長いものの他に丸いものなどがあり、色も緑や黄色など多彩です。

### 効能

植物性たんぱく質、カリウム、ミネラル、ビタミンB群やCを豊富に含む

とされています。

### よいもの見分け方

切り口が新しく皮にツヤのあるもの、太さが均一であまり大きすぎないものを選びましょう。古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをオススメします。

### 長持ちさせるには

保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、

涼しくて風通しのよいところか、冷蔵庫の野菜室で保存します。

### 食べ方

歯ごたえがナスに似ており、油と相性のよい食材。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。

丸いズッキーニはくり抜いて肉詰めにして揚げたり、焼いたりすることが多いです。