

旬の味緑通信

今回はファーマーズ
マーケットきてか~なの
増川 真愛
が担当しました。



ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

今月の食材

ズッキーニ

美味しい時期 6~8月

産地 大中など

分類

ウリ科カボチャ属
アメリカ、メキシコ北部原産

特徴

きゅうりに似た見た目のかぼちやの仲間です。茄子のような歯ごたえと味。色は緑・黄色などあり模様があたり見た目はさまざまです。形もきゅうりのように長細いものからボールのように丸いものもあります。

栄養成分

カリウム、ビタミンC、ビタミンB類、βカロテン、葉酸を豊富に含むとされています。



食べ方

油を使った料理と相性が良くソテーやフライもおススメです。炒めてマリネにするとさっぱりと食べられます。トマトとの相性も良いので、ラタトゥイユのようなトマト煮込みにするのもおススメです。緑や黄色のズッキーニをいつもの料理にプラスすると彩りが良くなりますよ。

良いもの見分け方

皮全体にツヤっとしているもの、太さが均一なものがおススメです。ヘタの切り口もみずみずしく新しいものが良いです。

長持ちさせるには

新聞紙やラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存します。カットした場合は切り口を覆うようにしてラップでぴったりと包んで野菜室で保存して下さい。



ラタトゥイユ

●材料(2人前)

ズッキーニ(緑・黄色)…1/2本ずつ ナス…約1/2本
トマト…約1/2個
トマトソース(市販の物でも大丈夫です)…200g
オリーブオイル…大さじ1 塩…適量

つくしかた

- ①オーブンを230度に予熱する。
 - ②ズッキーニ、ナス、トマトを同じ幅でスライスする。切り終わったら塩をふり5分~10分程置いてアク抜きをしザルにあげて水気を切っておく。
 - ③トマトソースの水分が多い場合は加熱し煮詰めておく。
 - ④グラタン皿にトマトソースを敷き、②の野菜をずらしながら重ねてのせる。
 - ⑤予熱したオーブンで25分前後焼く。(焦げがひどくなりそうなら、アルミホイルをかぶせて焼く)
 - ⑥お皿に盛りつけて完成。
- ☆黄色いズッキーニがない場合はパプリカでも可能です。
☆市販の pasta ソースでも作れます



ズッキーニのブルスケッタ



●材料(2人前)

ズッキーニ(緑)…1本 ミニトマト…100g
ニンニク…1片(お好みで)
オリーブオイル…小さじ1+大さじ1(炒める用)
塩…少々 生ハム…10g

つくしかた

- ①ズッキーニは7mmの厚さの輪切りにし、生ハムは2cm角に切る。
 - ②ミニトマトは小さめ角切りにし、ニンニク(入れる場合)をみじん切りにしてミニトマトとオリーブオイル、塩を混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにオリーブオイルをひき、ズッキーニを両面焼く。
 - ④焼きあがったズッキーニを皿に並べ、生ハムと②をのせて完成。
- ☆ブルスケッタとは薄くスライスしたパンを焼き、ニンニクを表面に塗りお好みの具材をトッピングして楽しむ料理です。トッピングは今回使用した生ハムやトマト以外の食材でも大丈夫です。今回は、輪切りにしたズッキーニを、パンの代わりに使用しました。

