

渥美半島 大地と海の恵み

41

農政課 ☎23-3517



ズッキーニで暑さに負けるな!
「ズッキーニとじゃがいもの和風マリネ」



【材料(3〜4人分)】

- ズッキーニ 1本、
- じゃがいも 小2
- 個、パプリカ 半分、
- オリーブオイル 大
- さじ1強、塩コショウ 適量、エキストラバージンオリーブ
- オイル 大さじ1、
- しょうゆ 大さじ2

◆作り方

- ズッキーニは、ピーラーで所々皮をむき、8mm幅の輪切りにする
- パプリカは、8mm幅で千切りにする
- じゃがいもは、皮をむいて8mm幅の輪切りにして、水にさらす
- 水気を少し残して③を耐熱容器に入れ、ラップをして、竹串がスッと通るまで電子レンジで4〜4分30秒加熱する
- 別のボウルにエキストラバージンオリーブオイル、しょうゆを入れよく混ぜ合わせておく
- フライパンにオリーブオイルを入れ、中火でズッキーニを炒める

◆野菜の特徴

- ズッキーニは焼き色を付けてよく焼くと、香ばしくトロツとした食感が味わえます
- 黄色のズッキーニを加えるとカラフルで華やかになります

◆調理のポイント

- 両面に焼き色が付いたら、じゃがいもとパプリカを加えて塩コショウを振り、1〜2分炒め合わせる
- 火を止め、熱いうちに⑤のボウルに加え、時々上下を返しながら粗熱を取る
- 器に盛り、あればサニーレタスを添える

ズッキーニは、キュウリによく似ています。が、カボチャの仲間です。6〜8月に収穫されます。フランス料理やイタリア料理の食材としてもよく知られ、カロテン、ビタミンB、C、カリウムが多く、特にカロテンは体内でビタミンAに変わり、体内の活性酸素を抑える酸化作用を發揮する他、鼻、喉、消化器官の粘膜や皮膚などを丈夫に保つ働きがあります。

田原産の美味しいズッキーニは、道の駅「田原めつくんはうす」などで買うことができますので、ぜひ試してみてください。

(レシピ作成者ベジエール渥美 白井 由美子)

今月の花

8月の

渥美半島の花と鉢花

スプレーマム
(花/出荷時期:通年)

花ことば

清らかな愛

複数の花を咲かせ、ブーケなどによく使われます。県内1位の生産量で、約6400万本出荷されています。



モンステラ
(鉢花/出荷時期:通年)

鉢

花ことば

うれしい便り

切れ込みの入る葉が特徴の人気の観葉植物です。本市では約8万6千鉢出荷されています。

