

### ズッキーニ

1978年から長野県で栽培が始まり、流通のほとんどが国内産です。見た目はきゅうりに似ていますがペポかぼちゃの一種で、完熟した実を食べるかぼちゃと違って、ズッキーニは未熟な実を食べます。肉質はなすに似ていて味は淡白ですが少し苦味があることもあります。色は緑と黄色の2種類。

### ズッキーニのみそあえ



#### <材料>

ズッキーニ100g 赤パプリカ 1/2個 黄パプリカ 1/2個 ゆでたこの足100g

#### <<調味料C>>

上高地みそ30g 砂糖小さじ1 酢小さじ1 水小さじ2 サラダ油小さじ2

#### 【作り方】

- ① ズッキーニは両端を切り落として縦6～8等分にして1センチに切り、塩小さじ1/3をふって5分おいて水洗いし、ペーパーで水けを取る。
- ② 赤、黄パプリカはヘタと種を取り1センチ角に切るにして、塩小さじ1/3をふって5分おいて水洗いし、ペーパーで水けを取る。
- ③ ゆでたこの足は1センチ角に切る。
- ④ ボウルに調味料Cを入れてよく混ぜ合わせ、ズッキーニ、赤、黄パプリカ、ゆでたこを加えて和える。