

### 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。

### ズッキーニのみそ汁



#### <材料>

ズッキーニ80g 油揚げ10g 上高地みそ25g

#### 【作り方】

- ① ズッキーニは両端を切り落として縦半分にし、5mm厚さに切る。
- ② 油揚げは短冊切りにする。
- ③ なべにだし汁400cc、ズッキーニ、油揚げを入れて中火にかける。
- ④ ズッキーニに火が通ったらみそを溶き入れ、すぐに火を止める。

※ボウルに上高地みそと煮汁を少量入れ、みそを溶かして入れる。