

### 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。

### ズッキーニのみそ風味



#### <材料>

ズッキーニ200g 豚ひき肉100g しょうが10g

#### ◀調味料A▶

上高地みそ15g 酒大さじ1 しょうゆ大さじ1 砂糖小さじ2 水50cc

#### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ② ズッキーニは両端を切り落として縦半分にし、横に薄切りにする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパン（26㌘）にサラダ油大さじ1としょうがを入れて中火にかける。
- ⑤ しょうがの香りがでたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ⑥ ひき肉の色が変わってボロボロになったら①の調味料を加えて煮立て、片栗粉小さじ2の水溶きを回し入れてとろみをつける。
- ⑦ 火を止めてズッキーニを加えて混ぜ、余熱で火を通する。

# ズッキーニのみそ煮



## <材料>

ズッキーニ 200g 鶏もも肉 300g たまねぎ 100g こんにゃく 200g

## <<調味料B>>

水 300g 砂糖 大さじ2 酒 大さじ2 上高地みそ 40g

## 【作り方】

- ① 鶏肉は3等角切りにし、しょうゆと酒各小さじ1をもみ込み、片栗粉小さじ2を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ② ズッキーニは両端を切り落として乱切りにする。
- ③ たまねぎは2等角切りにする。
- ④ こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎり、サッとゆでこぼす。
- ⑤ フライパン（24等深）にサラダ油大さじ2をと①の鶏肉を入れて中火にかけ、両面焼き色をつけて取り出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油大さじ1とズッキーニを入れて中火で炒める。全体に油が回ったら、たまねぎを加えて炒める。
- ⑦ たまねぎが透き通ってきたら調味料Bを加えて煮る。
- ⑧ 煮立ってきたら④のこんにゃくと⑤の鶏肉を加えて10分間煮込む。
- ⑨ 最後に片栗粉大さじ1の水溶きを加えて薄くとろみをつける。

## <<ポイント>>

直径3～4等、長さ20等前後のものがよく、太さが均一のものを選ぶ。

古くなると実がスカスカになるので、冷蔵庫で保存して早めに使い切る。

他の野菜と一緒に煮込みにした「ラトウユ」は、南フランスの代表的料理です。

zucchinì {イタリア語}

courgette {フランス語}

## 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 大さじ1 水 大さじ2 サラダ油 大さじ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。

## 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、5ミリ厚さに切る。
  - 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。