

ズッキーニ

ズッキーニは、ウリ科かぼちゃ属の果菜です。果実の外見は、胡瓜に似ていますが、かぼちゃの間です。歯ごたえは、茄子に似ており、油との相性が良く、炒めたり、揚げたり、また煮込み料理にも良いでしょう。また、カロリーが低くダイエットにも最適です。



選び方のコツ



先端の切り口が
新しいものを選ぶこと！

切り口が新しいのは、収穫されて間もない証拠です。
小さくても太さが均一でバランスの良いものを選びましょう。

ズッキーニのチーズ & カニカマサラダ



材料・分量（1人分）

ズッキーニ … 1/2 本、ストリングチーズ … 1 本（25g）
かに風味かまぼこ … 25g、オリーブオイル … 小さじ 1

お料理の手順

- ズッキーニはヘタを切り落とし、斜め薄切りにしてから、細切りにする。ストリングチーズと、かに風味かまぼこは手で粗くほぐす。
- 耐熱容器にズッキーニを入れ、オリーブオイルを加えて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ 500 ワットで 1 分 30 秒、しんなりして透き通るまで加熱し、粗熱を取る。
- ストリングチーズ、かに風味かまぼこ、(2) を合わせ、全体を和える。

ストリングチーズの味はお好みのものを使って下さい。
加熱時間は電子レンジによって調整して下さい。



生ズッキーニと完熟ゴールドキウイの 爽やかサラダ



材料・分量（2人分）

ズッキーニ（緑） … 1 本、ズッキーニ（黄） … 1 本
完熟ゴールドキウイ … 2 個、レモン薄切り … 1/2 個
レモン果汁 … 1/2 個分、6P チーズ … 4 個、
オリーブオイル … 大さじ 2、塩・ブラックペッパー … 適量
花かつお … 適量

お料理の手順

- ズッキーニ、ゴールドキウイ、レモンは薄切りにする。チーズは角切りにする。
- お皿にズッキーニ、ゴールドキウイ、レモンを並べ、チーズを散らし真ん中に花かつおを盛り付ける。
- オリーブオイル、レモン果汁、塩、ブラックペッパーをかけて完成。