

# 旬の野菜をおいしく食べよう！

2013. 臯月

胡瓜に似てますが、かぼちゃの仲間です。

## ズッキーニを食べよう。

イタリア料理やフランス料理の影響でスーパーなどにでもよく出回るようになったズッキーニ。完熟してから収穫するかぼちゃと違ってズッキーニは開花後5～7日の未熟果を食べます。ズッキーニはイタリア語でかぼちゃのZuccaの縮小形、小さなかぼちゃと言う意味です。よく見かける細長く緑色の他に黄色や丸い形のものや、花つきの花ズッキーニなどがあります。



ズッキーニと桜えびの炒めもの



### 材料 (4人分)

ズッキーニ	2本
水	大きじ1
塩	小さじ1
桜えび	15g
糸唐がらし	適量
にんにく	½片
サラダ油	大きじ1
ごま油	小さじ1



feast

### 作り方

- 1.ズッキーニは3mm厚さの輪切りにする。
- 2.ボウルに水、塩を入れて混ぜ、1を入れて、ズッキーニがしんなりしたら水気を軽く絞る。
- 3.桜えびをフライパンで空煎りする。にんにくはみじん切りにする。
- 4.熱したフライパンにサラダ油を入れ、にんにくを香るまで炒め、ズッキーニを入れて炒める。
- 5.4の火を止め、桜えび、糸唐がらしを入れて混ぜ、ごま油を入れてサッと混ぜ、器に盛りつける。