

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。