

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ります。色は緑と黄色の2種類。

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センチ、長さ20センチ前後のものがよく、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「ラタトゥイユ」は、南フランスの代表的料理です。

z u c c o h i n i {イタリア語}

c o u r g e t t e {フランス語}