



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、調理しやすく、これから旬を迎える「ズッキーニ」のレシピを紹介します。各家庭で簡単に作れる料理です。ぜひお試しください。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.43 ズッキーニ入りポテトサラダ

材料(2人分)

・ズッキーニ	1/2本	・ゆで卵	1個
・玉ねぎ	1/4個	・塩	
・じゃがいも	2個	・こしょう	
・ロースハム	3枚		
・マヨネーズ	大さじ4		



<作り方>

1. ズッキーニは3mm厚さの半月に切り、ラップで包んで600ワットのレンジで約1分加熱する。玉ねぎは、薄くスライスし、辛みがあれば水にさらして水分を取る。
2. ゆで卵は1cm角に切り、ハムは短冊に切る。
3. じゃがいもは、洗って1個ずつラップで包み、600ワットのレンジで約4分加熱し、熱いうちに皮をむく。
4. じゃがいもをあたり棒やビンの底などでつぶして、塩、こしょう、マヨネーズを混ぜる。
5. 1と2を加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。



ワンポイントアドバイス



ズッキーニは、見た目はきゅうり、味は茄子のようですが、かぼちゃ科なので、かぼちゃのような葉をつけます。

ズッキーニをきゅうりに見立ててアレンジしてみました。ホックリした味わいとグリーンがさわやかです。

