



# 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.44 ズッキーニそうめん

### 材料(2人分)

・ズッキーニ	1本	・トマト入りそうめんつゆ	
・そうめん	2把	トマト	1個
・温泉卵	2個	だし汁	300ml
		酒、みりん、醤油	
		各大さじ2	
		かつおぶし	3g



### <作り方>

1. トマト入りそうめんつゆ・・・トマトはヘタを取り、1cm角に切る。鍋に、だし汁、酒、みりん、しょうゆ、かつおぶしを入れる。火にかけて、ひと煮立ちしたら、こし、トマトを加えて冷やす。
2. ズッキーニは細長いせん切りにする。野菜切り器があれば、使用する。
3. ズッキーニとそうめんを約2分ゆで、手早く冷水で冷やし、水分を切る。
4. 器にズッキーニとそうめんを盛り、トマト入りそうめんつゆをかけ、温泉卵をのせる。



### ワンポイントアドバイス



ズッキーニをそうめんに見立てて入れることにより、ヘルシーで、清涼感が出ます。

かつおぶしはイノシン酸が多く、トマトはグルタミン酸が多いため、このふたつのうま味成分の相乗効果により、美味しいそうめんつゆとなります！

