



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.42 ズッキーニの黒胡麻和え

材料(2人分)

・ズッキーニ 1本

・胡麻和え衣

黒ゴマ 1/2カップ
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
だし汁 大さじ1



<作り方>

1. ズッキーニは、5mm厚さの半月に切る。
2. 約2分塩ゆでして(塩は分量外)、ざるにあげて、あおいで冷まし、水分を取る。
3. 胡麻和え衣・・・みりんは、レンジで20秒加熱してアルコール分を飛ばし、そのまま冷ます。黒ゴマは香ばしく煎ってあたり鉢ですりつぶし、残りの調味料を加えて混ぜる。
4. ズッキーニを和え衣で和え、器に盛る。



ワンポイントアドバイス



白ゴマで作っても良いですが、香ばしい黒ゴマと美しいグリーンがアクセントとなります。

ズッキーニは塩茹でしたあと、冷水に取ってしまうと水っぽくなりますので、必ずざるに取り、あおいで冷まして水分を取ったものを使用してください。

