



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.46 ズッキーニのあじポート

材料(2人分)

・ズッキーニ	1本	・醤油	小さじ1
・あじの身	80g	・塩、こしょう	
・しょうがのみじん切り	小さじ1	・オリーブオイル	
・玉ねぎのみじん切り	30g	・香りの穂じそ(しその実)	
・モッツアレラチーズ	30g		



<作り方>

- ズッキーニは、縦半分に切る。スプーンで中身をくりぬき、粗みじん切りにする。中身をくり抜いたもの(ボート)に塩をふっておく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとズッキーニを炒めて粗熱を取る。
- あじとモッツアレラチーズは5mm角に切る。
- ボウルに2、3、生姜、醤油、塩、こしょうを入れて混ぜ、水分をふいたズッキーニのボートに詰める。
- 200度のオーブンで約10分こんがり焼く。皿に盛り、穂じそ(しその実)を添える。



ワンポイントアドバイス



館山の特産品の“あじのなめろう”を洋風アレンジして、ズッキーニボートに詰めて焼き上げました。

もちろん、味噌や薬味を混ぜた“なめろう”をボートにのせてさんが焼きのようにしても美味しいです！

