

## Cooking 2 Recipe



### 夏野菜の揚げびたし

夏野菜をたっぷり食べられる揚げびたしです。しっかり冷やすことで、揚げ物でもさっぱりいただけます。ナス、オクラ、シトウなどもおすすめです。



#### 材料 (4人分)

ズッキーニ…2本  
パプリカ…1個  
かぼちゃ…1/4個  
めんつゆ…200cc  
生姜…大きいひとかけ  
揚げ油…適宜

#### 作り方

- ズッキーニは1.5cmほどの厚さの輪切りに、パプリカとかぼちゃも1.5cmほどの厚さに切る。生姜は皮を剥いておろす。
- 180℃の揚げ油で野菜を柔らかくなるまで揚げる。
- おろし生姜を加えためんつゆに揚げたてのズッキーニを加える。冷蔵庫でしっかり冷やしてから食べる。

### ズッキーニのリボンサラダ

実はズッキーニは生でも食べられるんです。黄色のズッキーニは皮も柔らかく生食に特におすすめ。ほのかに苦みがあるので、薄切りや千切りでどうぞ。

#### 材料 (4人分)

ズッキーニ…2本  
チーズ…50g  
お好みのナッツ…少々  
塩…小さじ1  
コショウ…少々  
レモン汁…1個分  
オリーブオイル…大さじ1

#### 作り方

- ズッキーニはスライサーかピーラーでリボン状にスライス。チーズは薄切りに、ナッツは荒く砕く。
- ボウルにすべての材料を加え、しっかりと混ぜる。



## Cooking 3 Recipe



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！  
おいしいズッキーニの気になるレシピ、みんなも作ってみてね♪

## JAグループ三重 × Simple 作ろう、食べよう みえの旬ごはん。

### 今月の食材 ズッキーニ

きゅうりのような見た目ですが、実はカボチャの一種である「ズッキーニ」。熟しきっていない実を収穫して食します。ズッキーニは油と相性が良く、味にクセが少ないので、和洋中さまざまな食べ方ができる便利野菜です。



### おいしいズッキーニの見分け方

ズッキーニは実は「ペポカボチャ」というカボチャの仲間。抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンCが豊富に含まれているので、効果的に摂取するには油を使った調理がおすすめです。人間の体に欠かせないミネラルのひとつであるカリウムも含まれているので、汗をかきやすい夏の時期にはぜひ食べたい野菜です。カボチャでありながら、ナスのような淡白な味わいなので、味噌汁や炒め物、天ぷらにしてもおいしくいただけます。火が通りやすいので、忙しい時の時短料理にもぴったりです。

切り口が変色しておらず、みずみずしいものが新鮮な証拠。また、皮にハリとツヤがあり、太さが均一なものがおすすめです。つい大きなものを手に取りがちですが、実は小ぶりなもののほうが柔らかくて旨味があります。緑色、黄色や薄黄緑など、色のバリエーションも豊かなので、料理に合わせ選んでみてください。長期保存は利きませんが、乾燥を防ぐために新聞紙またはラップに包んでから、野菜室で保存しましょう。皮が薄く、デリケートなので、キズがつかないように注意して下さい。



#### 【今月のお店】

#### きつする黒部

TEL 0598-59-0538 松阪市東黒部町天神1  
営/きつする黒部9:00~18:00  
(1月、2月は、17時閉店)  
きつする食堂11:00~14:00  
P/有 MAP/8-D-1



JAグループ三重



三重県内のJA農産物直売所  
詳しい情報は  
こちらでチェック!

### ズッキーニのパンケーキ



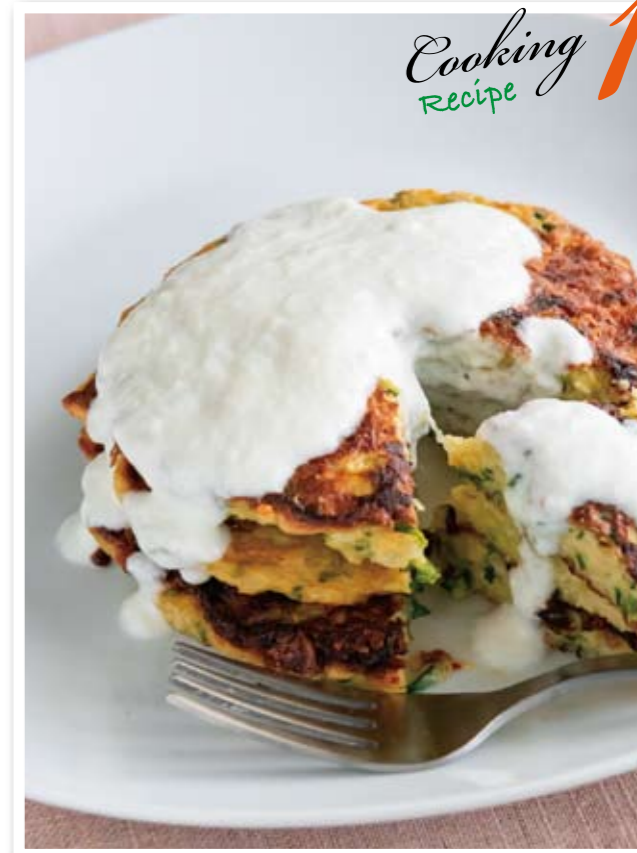
地中海風のズッキーニのパンケーキです。今回はパセリを入れましたが、ディルなどのハーブを加えても美味しいですよ。休日のランチなどにどうぞ。

#### 材料 (4人分)

ズッキーニ…2本  
玉ねぎ…中1個  
ピザ用チーズ…100g  
パセリ(あれば)…1枝  
卵…2個  
小麦粉…大さじ10  
塩…小さじ1  
コショウ…少々  
サラダ油…適宜

#### 作り方

- ズッキーニは千切りに、玉ねぎとパセリはみじん切りにする。
- ズッキーニに塩をしてしばらく置き、余分な水を絞る。フライパンでサラダ油を温め、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ズッキーニ、炒めた玉ねぎ、ピザ用チーズ、パセリ、卵、小麦粉、塩、コショウをボウルで混ぜる。
- フライパンにサラダ油を温め、3の生地を両面こんがり焼く。好みでヨーグルトソース(ヨーグルト50g、にんにく1かけ、塩少々)をかけて食べる。



## Cooking 1 Recipe