

旬の食材「ズッキーニ」

きゅうりと似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。血圧を下げる作用のカリウムを多く含みます。またβ-カロテン、ビタミンCも豊富なことから、風邪予防、美肌効果、代謝の促進など効果があります。体調を崩しやすい夏に、召し上がっていただきたいお勧めの野菜です。

カポナータ

【材料】4～5人分

ズッキーニ、茄子 ……………各1本
玉ねぎ、パプリカ ……………各1/2個
ピーマン、トマト ……………各1個
セロリ ……………1/4本
にんにく ……………1片
バジル、オレガノ ……………少々
ローリエ ……………1枚
トマトケチャップ ……………大さじ1
塩 ……………小さじ1
胡椒 ……………少々
オリーブオイル ……………大さじ2



1. ズッキーニ、茄子、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、トマト、セロリはそれぞれヘタ、種を取るなど下処理をし（トマトは中の種を除く）、7～8mmの賽の目に切る。
2. 大きめのフライパンにオリーブオイル、縦半分に割ったにんにくを入れて火にかける。香りが立った所で、全部の野菜を加え強火で炒める。野菜から水分が出てきたら、分量の半分の塩とバジル、オレガノ、ローリエを加え、蓋をして弱火で蒸し煮する。
3. 野菜がしんなりしれ水分も煮詰まったら、ケチャップ、残りの塩、胡椒を加え調味する。器に盛る。

ズッキーニのチーズフライ

【材料】4～5人分

ズッキーニ ……………2本
小麦粉 ……………適宜
卵 ……………1個
パン粉 ……………1/2カップ
パルメザンチーズ ……………大さじ2
塩、胡椒 ……………適宜



1. 卵をボウルに割り入れ、水少々を加え卵液を作る。パン粉とパルメザンチーズを合わせておく。
2. ズッキーニを1.2cm厚さの輪切りし、小麦粉、卵液、チーズ入りパン粉の順に付け、180℃の揚げ油で色づくまで揚げる。器に盛りきつめに塩を降り、粗びき胡椒をかける。