

桐原醸造新聞

2018年7月号

いつもご注文ありがとうございます。

えっ、もう！？という感じで、あっという間に梅雨明けしてしまいましたが、暑いです。うだるような暑さです。夏なので暑いのは当たり前なのですが、いつもは鬱陶しく感じる梅雨が恋しくさえもあつたりします。こう暑いと、動くのも出かけるのも億劫になりますよね。なんならいっそかき氷の中に埋もれていたい… いやいやまだ夏は始まったばかり！暑い日には、おいしい夏野菜でキューっと一杯どうですか？もちろんご飯のおかずにもぴったりです。

今月のお野菜はズッキーニ。

きゅうりっぽい見た目とは裏腹に、実はカボチャの仲間です。カボチャの仲間ではありますが、熟す前に収穫し、追熟はしません。なるべく新鮮なうちに食べた方がいい野菜です。旬は初夏から夏にかけて。色は淡いですが、さすがカボチャの仲間。豊富なβカロチン、ビタミンCやビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウムなども含まれています。βカロチンは油に溶けやすいので、油と一緒に食べると吸収率がアップします。煮ても焼いても揚げても美味しいズッキーニですが、今回は生のズッキーニを使った、夏らしい一品です。夏野菜を美味しくいただきながら、豊富なビタミンで美肌と風邪予防を、カリウムで高血圧予防、βカロチンで老化防止もしてしましましょう。妊婦さんにもオススメですよ。

最近、どこのスーパーでもズッキーニを見るようになりました。ズッキーニを選ぶときは、なるべく全体の太さが均一で、切り口が新鮮でみずみずしいものを選びましょう。表面には傷がなく、艶のあるものが望ましいです。あまり大きなものは、種が多くスカスカなので避けましょう。また、ズッキーニは買ったらすぐに食べましょう。生で食べる場合は特に、旬の柔らかいものが美味しいですよ。



ズッキーニの味噌パクチー和え 2人分

材料・ズッキーニ 中くらい2本・カネキ味噌 大さじ1・カネキ醤油いちおし 小さじ2・お酢 小さじ1・レモン汁 小さじ1・オリーブオイル 大さじ1½・白ごま 大さじ½・パクチーみじん切り 大さじ2・唐辛子の輪切り 適宜・ネギみじん切り 適宜・塩胡椒 適宜

作り方・味噌、醤油、お酢、レモン汁、ネギ、唐辛子をよく混ぜたら、オリーブオイルを足してよく混ぜる。みじん切りにしたパクチーも軽く混ぜ合わせて、ドレッシングを作っておく。ズッキーニのヘタとお尻を切り落とし、スライサーで縦に薄くスライスする。手を切らないように注意！パクチーをドレッシングで和え、お皿に盛り付け、白ごまを散らしたら出来上がり。

- *酸っぱい好きさんはお酢を多めで。
- *辛いのが好きな方は唐辛子たっぷりです。
- *ごま油でも美味しいです。
- *お好みで、刻み海苔をかけても美味しいですよ。
- *水が出るので、和えたらすぐに食べましょう。

ちょっぴりアジアンテイストのドレッシングで和えたズッキーニは、暑い日でも火を使わずに簡単に作れます。パクチーで栄養効果倍増！暑い夏を乗り切りましょう！