

ズッキーニ

見た目はきゅうり、
食感はナス、
でもカボチャの一種！
ほのかな甘さが油で際立ち、
いろんな料理で大活躍！



保存方法

比較的大きな野菜ですが・・・

“切ると長持ちしない”ので注意！

ラップをして冷蔵庫に保存が基本ですが、“まとめて調理”して常備菜のようにするのがおすすめ！（ピクルスやラタトゥイユなど）

ズッキーニと夏野菜の カチャトーラ

材料:ズッキーニ 1/2本分
鶏もも肉 1枚
なす 1本
パプリカ(黄) 1/2個
トマト缶詰 1個
赤ワイン カップ1/2



実は**フライ**も
超オススメ！



やさい王国の

とれたてたより

第20回

鶏肉は一口大にして塩こしょうで下ごしらえ。
野菜は一口サイズに切る。

熱したオリーブオイルで鶏肉を炒めて
日割ほど火を入れたら取り出す。
にんにくと野菜を炒め、火が通ったら鶏肉と
赤ワインを入れて一煮立ち。トマト缶を入れ、
コンソメも加え

フタをして
約10分煮る。
塩こしょうで味を
ととのえて完成！

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

