



きゅうりに似た見た目ですが、実はカボチャの仲間のズッキーニ。近年日本でも徐々に消費が増えている新顔野菜で、皮を剥かずに食べられるので使いやすく、料理にも華やかさを添えてくれます。今年の夏は様々な食べ方にチャレンジし、ズッキーニを満喫してみませんか？



## ズッキーニの食べ方いろいろ！

ズッキーニは生でも加熱しておいしいところが魅力。

生で食べるとシャキシャキとした食感が楽しめ、加熱するとナスのようにとろけ、甘味がアップします。いろいろな調理方法の中からお気に入り食べ方を見つけて、ズッキーニを夏メニューに取り入れてみてください！



### ズッキーニと魚介のマリネ

生のズッキーニはホタテやサーモンなどの魚介類とレモンやハーブを合わせると爽やかで、暑い日にぴったりです。



### 夏の彩り野菜カレー

じっくりグリルしたズッキーニは柔らかな食感と甘味がアップ！色とりどりの夏野菜と一緒に盛り付けると華やかな一皿に仕上がります。



### ズッキーニのラザニア

味や食感がナスと似ているズッキーニはチーズやトマトと相性抜群です。夏の爽やかなラザニアやキャッシュなどにも向いています。

PICK  
UP!



使った素材

ズッキーニ・タイム・  
パプリカ



## ズッキーニのフリット

ズッキーニは厚めに切って揚げると外はカリカリ、中はジューシーでトロトロに。ヨーグルトソースと一緒に食べると、やみつきになること間違いなし！

### 材料 (2人分)

ズッキーニ	1本	☆ソース	
天ぷら粉	50~60g	ヨーグルト	30g
粉チーズ	10g	にんにく	5g
炭酸水	150ml	塩・胡椒	少々
揚げ油	適量	パプリカ刻み	適量
パプリカ刻み	適量	ドライパセリ	適量
ドライパセリ	適量		
タイム	適量		

### 作り方

- 1 ズッキーニは5mm~1cm程の厚めの輪切りにし、小麦粉（分量外）をはたいておきます。
- 2 ボウルに天ぷら粉、粉チーズを入れ、少しずつ炭酸水を加えながらダマができないように混ぜ、①に衣をつけます。
- 3 鍋に揚げ油を入れて中火で熱し、両面がきつね色になるまで揚げます。
- 4 ☆ソースの材料をすべて混ぜ合わせて③と一緒に器に盛り付けて完成です。

# 八百屋の逸品

安くて早くて、それでいて野菜たっぷりでうまい！  
そんなトレンドの外食メニューを八百屋ならではの目線でご紹介。  
誰でも簡単に作れるメニュー案です。

PICK  
UP!



使った素材

オクラ・レタス・パ  
プリカ

## 七夕！星形オクラの肉巻

オクラは輪切りにすると断面が星の形になり、七夕にぴったり。1本丸ごと使って生のまま作れる簡単メニューをご紹介します。メイン子供から大人までみんなが楽しめる味つけです。

## 材料 (2人分)

オクラ	4本	ポン酢	大さじ1
豚肉の薄切り	4枚	サラダ野菜	適量
塩・こしょう	少々	パプリカ	適量
サラダ油	適量		

## 作り方

- 1 オクラはガクをとり、分量外の塩で板ずりします。  
豚肉を1枚ずつ広げ、オクラに巻きつけます。塩・こしょうで軽く味をつけます。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を並べて中火で転がしながらじっくり焼きます。
- 3 火が通ったらポン酢を加え、全体に味を絡めます。
- 4 付け合わせのサラダと星形に抜いたパプリカと一緒に盛り付けて完成です。