

美味^おしいよ^いに^にす^すか^か



今月の食材は

ズッキーニ



以前は珍しかった西洋野菜ですが、最近は横須賀でも生産者が増えていきます。ズッキーニは鮮度が命です。切り口が新しく、表面に艶があり、太さが均一なものを選びましょう。

地産地消ショップのプロの料理人が紹介

お弁当に、おつまみに、冷めても美味しい品

ズッキーニの肉詰め

【材料（8個・2人分）】

- ズッキーニ1本 ●合びき肉120^g_㌊ ●タマネギ8分の1個 ●塩 ●こしょう ●パン粉（お好みで）

①タマネギをみじん切りにして炒め、合びき肉、塩・こしょう少々、パン粉と合わせて練る。

②ズッキーニを2^{センチ}厚に切り、種をくり抜いた所に塩・こしょうを少々ふり、①を詰める。

③ガスコンロの魚焼きグリルで強火で焼く。表面に焼き色が付いたら弱火で10分ぐらい焼く。フライパンのときは、中々弱火で片面5分ずつ焼く。

※このコラムは、農林水産課（☎（822）82998）が担当しています。



主役はズッキーニ。薄味で旬の素材の美味しさを生かしましょう。余ったハンバーグのタネや鶏ひき肉を詰めても簡単に美味しくできます。