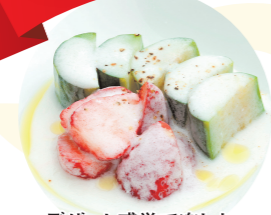


おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

今日、6月5日は「世界環境デー」。
食卓でできるエコ活動は、地元産の旬の食材を残さず食べること。これから旬を迎えるズッキーニは、県西部で生産されている身近な野菜。皮をむかず丸ごと使えるおいしいメニューに挑戦しましょう。

旬のズッキーニをまるごといただくメニュー



デザート感覚で楽しむ
ヨーグルトマリネ



おいしさぎゅっと凝縮
ファルシー



味がしつかり染み込んだ
焼き浸し「コンソメ」仕立て



クリーミーでまるやか
豆乳煮 カツオの香り



忙しい日の朝ごはんにも
スパニッシュオムレツ風

ズッキーニの食感とうま味を活かした簡単レシピに挑戦しましょう。



zucchini
ズッキーニってどんな野菜？
ペポカボチャというカボチャの仲間。カロリーが低く、食物繊維を含む美容におすすめの野菜です。油との相性がよく、揚げたり炒めたりすると香りが立ち、うま味が増します。カロチンを多く含み、油と調理することで吸収率がアップ。美肌や血行促進に効果的なビタミンBも豊富。

ズッキーニとインゲン豆の“和風エチューベ”に挑戦!



エコうまポイント
ズッキーニを皮ごと食べやすい大きさに切って、「ほんだし®」と一緒に煮込むだけ。仕上げにオリーブオイルをかけることで、香りと風味が増します。

- 材料 (4人分)**
- ズッキーニ……………2本
 - インゲン豆……………8本
 - ミョウガ……………2個
 - 「ほんだし®」……………小さじ1/2
 - 水……………50cc
 - EXオリーブオイル……………大さじ2

- 作り方**
- ズッキーニは2cm幅の輪切り、インゲン豆は4等分に切り、ミョウガは千切りにして水にさらしておく。
 - 厚手の鍋にズッキーニ、インゲン豆、水を入れてふたをして強火にし、沸いたら中火にして3分蒸し煮する。「ほんだし®」を加えて火を止める。
 - 皿に移しミョウガを盛り付けEXオリーブオイルをかける。



今回使用したのは「ほんだし®」
香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した「香り高くおいしい」和風だしの素。さっと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単手軽においしく仕上げるができます。イタリアンのイメージの強いズッキーニも、「ほんだし®」を加えて蒸し煮にすれば手軽に和風アレンジできちゃいます。

「旬」の食材を
「エコ」で「うま味(美味しい・上手い)」レシピ、
「エコうまレシピ」を提唱しています。
毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。
みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!
※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。

これから旬! 讃岐産 ズッキーニで チャレンジ 「エコうまレシピ」

旬の地元食材 + 食材を使い切る + 簡単調理 食卓から“おいしい”エコライフはじめましょう!

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています [エコうまレシピ](#) [検索](#)

シニア野菜ソムリエ
實原 正芳さん
香川県内で2人というシニア野菜ソムリエ。野菜を楽しむ料理をテーマに、普通寺市で「カフェレストラン無」を開く