



野木町地産地消メニュー



⑤ トマトとズッキーニの炒め物

調理時間 10分



トマトは加熱するとうま味が増します。味付けはシンプルですが、ズッキーニとトマトの相性は抜群です。

食材と旬

トマト 3月～12月

ズッキーニ 6月～9月



【材料】

ズッキーニ 1本
トマト 中2個
ベーコン 40g
(ハーフベーコン4枚くらい)
オリーブオイル 大さじ1
塩コショウ 少々

【作り方】

- ① ズッキーニは、食べやすい大きさに切る。
輪切りでも、角切りでもOK。
- ② トマトはへたを取り、2cm～3cm程度のざく切りにする。
- ③ ベーコンは短冊切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でベーコンとズッキーニを炒める。
- ⑤ ④に焼き色がついたら、トマトを入れ炒める。
トマトから水分が出てくるので、トマトが少し崩れて、水分がとぶまで炒めてください。
- ⑥ 塩コショウで味をととのえて完成。

～ひとくちメモ～

夏が近づくと緑や黄色の色鮮やかなズッキーニが直売所に並びます。黄色のズッキーニは、皮が薄めで、苦みが少ないのが特徴です。くせがないので、和洋中どの料理にも合います。