

しあわせマルシェ “旬” 紹介コーナー

紹介者: しあわせマルシェ野菜ソムリエ 川上直美

＜ズッキーニ＞ (～8月)

見た目はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。加熱するとナスに似た食感になり、油との相性がよく、オリーブオイルで炒めたり揚げたりすると風味が増し、じっくり煮込むと甘みがアップします。保存は、新聞紙などで包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。一般的な緑色の他、黄色もあり、丸形や、花ズッキーニ、円盤タイプのUFOズッキーニなどが入荷します。



＜オクラ＞ (～9月)

特有の歯ごたえとネバネバが特徴で、夏バテ対策に良いとされています。塩を振って軽くもみ、産毛をこすり落とし、水洗いして生のままでも食べられますが、サッと茹でると口あたりがよくなります。細かく刻むと粘りが増し、とろろのような食感になります。保存は、涼しい環境なら室内でも大丈夫ですが、夏場は、新聞紙などに包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れる方が良いでしょう。

