

◎ ズッキーニの肉詰め ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料(2人分)

ズッキーニ	1本
仔羊(ラム) もも肉	100g
赤パプリカ	20g
A 溶き卵	1/2個分
A パン粉	大さじ1
A 塩	ふたつまみ
A にんにくすりおろし	少々
A カレー粉	小さじ1/2
A 白コショウ	適量
薄力粉	小さじ1
B パン粉	小さじ1
B パルミジャーのレッジャーノ削り	小さじ1



■ 仔羊肉 ■

1歳に満たない子供の羊肉。大人のマトンに比べると臭みが少なく、柔らかく食べやすい。

それでも独特の風味があり、そこが魅力でもあります。子羊の香りはカレーなどのスパイスと合わせることでなんともいえない香りになりより魅力を発揮します。

フランスでは重宝され高級肉の扱いになります。カルニチンを多く含み、他の食肉に比べると悪玉コレステロールが少なくダイエットの味方でもあります。最近はスーパーなどでもよくみられるようになったので是非積極的に取り入れてみてくださいね。

1

ズッキーニは縦半分に切り、周り1cmを残してスプーンなどでくりぬく(ズッキーニボート)。くりぬいたズッキーニの半量は1cm角に切る。残りは今回は使用しない(※1)。赤パプリカは7mm角に切る。仔羊のもも肉は1cm角に切る。

2

ボウルに①のズッキーニ・仔羊のもも肉・赤パプリカ・Aの材料を入れよく混ぜる。

3

ズッキーニボートの内側に薄力粉をふる。②をスプーンで入れる。上からBを散らしかける。

4

オーブンを180℃に熱して③を入れ、14分焼く。好みでバジルと一緒に盛り付ける。

(※1)今回使用しない分のズッキーニは生のままサラダに。味噌汁の具に。生のまま、ごま油・塩・シラスと混ぜて和え物などに活用してください。