

「季節の台所・彩」の  
宮田シェフによる  
季節のおばんざい

# 食卓に プロの味を!



## 「ズッキーニと生ハムのピリ辛サラダ」

### 「冷まして香りをつける」

ココガ  
プロのワザ

炒めたズッキーニは、あら熱が取れるまで常温で冷まします。ゆっくりと冷ますことで、オイルに移ったニンニクの香りと鷹の爪の辛味がじっくりと染みていきます。

〈材料〉

ズッキーニ……小1本  
生ハム……30g  
オリーブオイル……大さじ2  
ニンニク……1片  
鷹の爪……1/2本

### シェフのアドバイス

ズッキーニは、味をつけずにイタリアンの「アーリオ・オーリオ」の手法で香りをつけ、生ハムの塩気と風味で食べるサラダ。ビールに合いますよ。子ども用には鷹の爪を抜いて。ズッキーニの代わりにナスで作ってもOK。

ズッキーニは油との相性がいいので、天ぷらやキンピラもおすすすめです。

### へ作り方

- ①ズッキーニは縦半分につけてから、半月型の薄切りにする。ニンニクはみじん切り、鷹の爪は水で戻し、種を取って輪切りにする。生ハムはひと口大にちぎる。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニク、鷹の爪を入れてから弱火にかけ、じっくりと炒めてオイルに香り移す。
- ③オイルからいい香りがしてきたらズッキーニを入れて炒め、しんなりしたらポウルなどに移し、常温で30分ほど冷ます。
- ④③が冷めたら生ハムを入れ、軽く絡めて冷蔵庫で冷やし、食べる直前に器に盛る。

【彩からのお知らせ】「季節の台所・彩」(旧住所/北見市常盤町4丁目2-29)は、現在、移転準備のためお店はお休みさせていただいています。新店舗は7月中旬にオープン予定です。