

# YOKO DESIGN KITCHEN

## Stuffed Zucchini

スタッフド・ズッキーニ (ズッキーニのパン粉詰め)

地中海からイタリア南部にかけて、野菜に詰め物をした料理がとても人気があります。日本では詰め物というと肉詰めが一般的ですが、イタリアではシンプルにパン粉やチーズなど詰めて野菜の味を楽しみます。豪華なこの料理は、副菜というよりシンプルなパスタ（プリモ・ピアット）に続くメインディッシュ（セコンド・ピアット）として楽しんでください。



### Ingredients

4-6 人

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 450 g (2-3 本)            | ズッキーニ                 |
|                          | あら塩・コーショソルト           |
|                          | 胡椒                    |
| 1 T + 仕上げ                | オリーブオイル               |
| 1/2 個                    | 玉ねぎ小、みじん切り            |
| 1 片                      | ニンニク、みじん切り            |
| 1 個 (80g)                | プラムトマト (ミニトマト)、細かい角切り |
| 120 ml (1/2C)<br>+トッピング用 | 生パン粉                  |
| 4 T                      | ペコリーノチーズ (パルミジャーノ)    |
| 4 T                      | リコッタチーズ               |
| 1 T                      | パセリ みじん切り             |
| 1 個                      | 卵黄                    |

### Preparation

- ズッキーニは縦に半分に切って、中身をくり抜き、塩少々を内側にまぶし、20分おいて水分を出す。この間に詰める具を準備する。
- フライパンにオリーブオイルを大さじ1杯中火で熱し、玉ねぎとニンニクをしんなりするまで5分ほど炒める。1でくり抜いたズッキーニの中身を乱切りし、両手でぎゅっと絞って加える。必要ならオイルを足し、5分ほど炒める。トマトを加え、柔らかくなるまで5分ほど炒める。塩・胡椒で味付けし、少し冷ます。
- 2にパン粉1/2 カップから卵黄までを加え、混ぜる。水分を拭き取ったズッキーニに詰め、鉄板に並べる。パン粉とチーズを上から少々散らし、オリーブオイルをかける。
- 450°F (230°C) のオーブンで焼き色がつくまで20-25分焼く。

YOKODESIGN.com

Instagram.com/YokoDesignKitchen

Facebook.com/YokoDesignKitchen