

# 大きすぎるズッキーニの詰め物

調理時間60分 4人分

## 材料:

- 巨大化したズッキーニ 1本
- サルシッチャ(豚ひき肉) 200g 全卵 2個
- タマネギ 1個 ニンニク1片
- 種を取った中玉トマト1/2個
- モッツアレラ(溶けるチーズ) 100g
- オリーブオイル、ナツメグ、胡椒、塩、適量



## 猿知っちゃ?

何ヶ月か前、あるレストランで「サルシッチャとガルバンゾのペペロンチーノ」なるパスタを食べた。(いっそのこと「と」と「の」をi と di に置き換えたらどうなんだ?) ガルバンゾはひよこ豆だと知っていたけど、サルシッチャは初耳だった。イタリアの粗挽き生ソーセージのことらしかった。その後冷凍のサルシッチャが手に入ったので、家でもパスタは再現できた。名前は覚えにくいけどとてもおいしい。今回はそれを使って詰め物をしてみよう。もちろん、豚ひき肉や普通の加熱されたソーセージでもおいしいはず。スパムを使えば沖縄風。

## 作り方

- ズッキーニは輪切りまたは2つ割にして中身をくりぬいて器にする。
  - オリーブオイルでタマネギとニンニクを炒める。くりぬいたズッキーニの中身と刻んだサルシッチャを加えて更に炒める。生トマト、あるいはトマトペーストがあれば加える。ナツメグと胡椒と塩で味を整える。粗熱がとれたら卵を加えて混ぜる。
  - 器にフィリングをつめてオーブンへ。190度で25分。チーズを載せて更に10分。
  - 詰め物料理は簡単な割には豪華。なによりナイフを入れた時のサプライズが実際に以上に美味しく思わせてくれる。(国府津在住 加門史裕)
- お試しあれ。

通信が置いてあるお店



サンバとはフランス語で「イイ感じ」という意味

パリで学んだフランス家庭料理...肩ひじ張らずにどうぞ!

気軽にアットホームに食事を楽しむことがいちばん

そこに好きな絵があればなお良し、サンバはそんなお店です

もちろんコーヒー1杯からでも OK!

当店一番人気そば粉のクレープ「ガレット」で仏ブルターニュ地方

へひとつ飛び...シードルとの相性も是非お試しあれ

カネサエノ

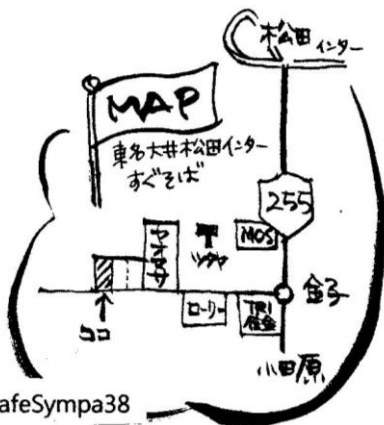
足柄上郡大井町303

TEL 0465(84)0509

ランチ 11:00~14:30

ディナー 17:00~21:00

定休日: 月曜日  
(日曜はランチのみ)



<http://www.facebook.com/CafeSympa38>

# 梅ちゃんとアジアの農と食 ⑦

<魚醤はアジアの宝物> 日本の代表的な調味料の醤油は Kikkoman として今や世界的に有名ですが、アジアでは何と言っても魚から作る調味料の魚醤が料理の基本です。その結びつきの強さは醤油以上と思われます。大きな木の樽に小さめの白身の魚を詰め込み、その上に塩を振って積み重ね、それを何層にもつけ込みます。しばらくたってから樽の下の栓を抜いて、発酵してしみ出てくる魚の汁を再び樽の上から戻します。これを繰り返して最終的に琥珀色に透過した液が出来上がります。やはり一番搾りが上等で高く、また味もまろやかで美味しいです。日本では秋田の「しょつつる」がよく似ていますが、材料は鯿(ハタハタ)という魚を用いています。ベトナムではヌオック・マム、タイではナム・プラーと呼ばれていて、殆ど同じで優劣はつきにくく、どちらも庶民の味としてなくてはならない必需品です。

嘗てベトナム戦争中、解放戦線のゲリラは食料が何もない時、ご飯にこのヌオック・マムをかけただけの食事で、米軍と戦ったそうです。だから栄養は十分ですが、塩分がちょっと多いのが玉に瑕。この原液をそのまま使うのではなく、家庭ではこれに唐辛子・ニンニク・レモン・砂糖・水などをまぜて、その家庭独自のおふくろの味を作ります。これに揚げ物・野菜・肉など何でも浸して食べます。勿論、煮物にも醤油のように用います。万能の調味料です。

(親子たんぼメンバーのつぶやき by 梅崎利通)

## 【お知らせ】

●新月:6/9 ○満月:6/23

6/5「芒種(ぼうしゆ)」 6/21「夏至」

### 6月度定例会

\*担当:梅の里田んぼ(イマヤ)

注

6月22日(土)18:30~ @酒匂12区公民館

小田原市酒匂7-1 ☎48-7960

◎大豆の会: 作業日 6/26(種まき)、6/30(緑化)、7/2(土入れ)、7/6(断根、さし芽)、7/14・15(植え付)

【申込・問合せ】太田洋和(☎34-4429)

◎小麦の会: 麦刈予定日 6/16(日) 変更の可能性有

◎お茶の会: 作業日 6/29(土) 予備日7/6(草取り)

◎田んぼの会: 6月中旬まで随時田植え行っています。

※大豆の会大豆のお豆腐販売 @湯河原 十二庵

6月14日(金)~16日(日)の3日間 数量限定

\*くわしくは見開き面の記事をご覧ください。

◇小田原まちなか『プチ朝市』 @平井書店駐車場

6月9日(日)、23日(日) 7:30~9:30 (第2・4日曜)

\*詳細は「小田原まちなか市場公式ブログ」を検索!

【報告】★5/22(水)、機械小屋前の道路下(土壌流出による空洞化)の補強工事を行いました。穂田さん+参加6名。(笹村)

★5/28(火)、お茶畑の整備を行いました。参加18名。草刈り、茶木の刈込、鶏糞まき(下の段の一部のみ)。(お茶の会:岸)

## 【通信が置いてあるお店】

菜こんたん/ボタジェラ/カフェブラッサム/IN NATURAL/バックシュトゥーベ IMAYA/アイラナ/えれんな ごっそ ショップ/Capace/がらんどろ/小田原邪宗門/カフェ Banda/かふえ・えりむ/ちえのわハウス/和カフェ ChaCha/井上種苗/ハルノキ/越文/caf'e sympa-38-/マルげん商店