

Zucchini marinate

ズッキーニのマリネ



【材料】 4~5 人分

ズッキーニ	中 3 本
にんにく	小 1 片
イタリアンパセリ (みじん切り)	大さじ 1 程度
コンチェントラートデルマーレ (アサクラお勧めの塩) 適宜 (小さじ 2/3)	
アサクラ EVO	大さじ 2 ~
米酢	大さじ 2 ~ (お好み)

※EVO はエキストラバージン
オリーブオイルの略

YouTube アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol 12 より

【作り方】

- 1) ズッキーニは横に二等分し 3 mm 程度の薄いスライスにする
- 2) 190°C のオーブンを予熱し、天板にオーブンシートを敷き、その上にズッキーニを重ねないように敷き詰める
- 3) オーブンに入れ 10 分、途中ズッキーニ全てをひっくり返し 10 分程度、ズッキーニが適度に乾燥するまで火を通す
- 4) 合計、20 分程度加熱したらざるにあけ広げて冷ます
- 5) にんにく、イタリアンパセリは粗みじんに切る
- 6) 底の平らな容器に (タッパなど) ズッキーニを重ねないように敷き詰める
ズッキーニの一枚一枚に上からコンチェントラートを散らす
その上からにんにく、パセリを散らし EVO を回しがけし、酢も全体に少々ふりかける
(一番下の段は EVO と酢は少なめでよい)
- 7) 更にその上からズッキーニ、コンチェント、にんにく、パセリ、EVO, 酢と重ねていく
- 8) 最後に上からラップをズッキーニにぴったりくっつけて覆い冷蔵庫で 1 時間以上マリネする
※2~3 日は冷蔵庫で保存可能 / オープンではなく天日乾燥でもできる