

◎ 海老とズッキーニのマリネ ◎

2024年8月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

猛暑が続いていますね。余裕があるときに保存食を作って冷やしておく
買い物や料理をする意欲がなくても出すだけで楽しく乾杯♪笑顔になれるものです。

■材料（2～3人分）

海老 ブラックタイガーなど	10尾
ズッキーニ	1本
にんにく	1/4かけ
輪切り唐辛子	適量
ホワイトバルサミコ酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ3
ドライハーブバジルやオレガノ	小さじ1
イタリアンパセリ	適量



【ポイント】

▶ホワイトバルサミコ

ブドウから作られる酢はワインビネガーとバルサミコ酢があります。ワインビネガーは生のブドウを発酵させるので酸味がしっかり感じられます。

バルサミコ酢は一度加熱したブドウを発酵させるので酸味がマイルドで上品なフルーティーさがあります。熟成期間によって濃厚さが変わってくるのも特徴です。ホワイトは黒いバルサミコ酢に比べてよりフルーティーでさわやかです。米酢を主としていた日本人にはなじみやすいと思います。一つあるととても便利ですが、ない場合は火を止めずにお持ちの米酢か白ワインビネガーを加えてひと煮たちさせてから火を止めてください。

▶保存食を冷やすポイントは『急冷』

容器ごと氷水に入れ落としラップの上から保冷剤を置くなどしてできるだけぬるい時間を短くします。冷める過程の温度で食品は傷むので夏は特に気をつけたいですね。

▶保存

冷蔵庫で三日 時間が経つと海老の身が酢の効果で少し固くなりますので柔らかく食べたい場合は二日以内がおすすめです。



1

にんにくはみじん切り。ズッキーニは縦長に3ミリ幅の薄切り、イタリアンパセリは粗みじん切りにする。

2

海老を片栗粉でもみ洗いし、流水でよくすすぐ。殻をはずし背中に深さ半分まで切り込みを入れて背ワタをとり除く。(背割り)しっぽの先をはさみで切る。(省略してもよい)水けをしっかりと拭き、塩をふる。

3

フライパンにオリーブオイル・にんにく・唐辛子を入れ弱火にかける。チリチリしてきたら弱火と中火の間にし、ズッキーニを入れる。ズッキーニが柔らかくなったら塩を振り、海老を加える。海老の下の方が赤くなったら面を返し半対面も焼く。

火を止め、ホワイトバルサミコ酢・ドライハーブを加えてフライパンを大きく動かし煮汁がとろんとなるまでよく動かす(乳化)。塩・コショウで味を調える。

4

このまま保存容器に入れて落としラップをし容器ごと氷水につけて冷やす。食べるタイミングでイタリアンパセリをふる。