44P0821 06.8.11 7:21 PM Page 44

おいしいアメリカ 旬の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしていてくださいね。

堀池美由紀
コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデュース・レストラン「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせはmadamfigo@aol.com まで。

8月の食材
ズッキーニ
zucchini

和食ではあまり馴染みのない野菜ですが、こちらではキュウリに似た細長いものから球状、UFO状のものまであり、黄、緑、白など、色彩も豊かです。トマトやナスなど夏野菜で作るラタトゥイユには欠かせないズッキーニ。メキシコではズッキーニの花を使ったケッサディーヤが有名ですね。

ポイント
濃い緑色でつやのあるもの、また大き過ぎないものを選びます。成長し過ぎているものは、中身がスカスカの場合があるからです。購入したら冷蔵庫で保存し、1週間以内に食べ切るようにします。

ちょっとうんちく

ズッキーニはウリ科のかぼちゃの仲間です。完熟した実を食べるかぼちゃと違い、ズッキーニは未熟なものを収獲します。原産地はアメリカからメキシコにかけて。ヨーロッパへは16世紀に伝わりました。旬は夏。栄養価としてはカロチン、ビタミンB、食物繊維が豊富で、低カロリーです。

ズッキーニのフリット

ズッキーニを１本買うと、中途半端に半分残ってしまうなんてことありませんか？　フリットとはイタリア語で「揚げ物」という意味ですが、卵白を加えたさくさくの衣で揚げると、お酒のおつまみに最高です。

材料：
- ズッキーニ １本
- 卵白 １個分
- 小麦粉 大さじ１
- コーンスターチ..... 大さじ１
- 卵黄 １個分
- 牛乳 大さじ４
- 塩 ..... 少々
- レモン １個

作り方：
①ズッキーニは５cm×２cmの棒状に切る。
②卵白はピンと角が立つまで泡立てる。ボウルに卵黄と牛乳を入れて混ぜ、泡立てた卵白、小麦粉とコーンスターチを加えてさっくりと混ぜる。
③ズッキーニに衣をつけて中温の油で揚げる。塩を振り、レモンを添えていただく。

BARGAIN JAPAN　コスメ

KOSÉ　コーセーの漢方シリーズ　使うたび、雪のように透き通る美しい肌へ

雪肌精　美白

みずみずしく雪のような肌を。
商品コード：19-140-kose0001
化粧水 200mL $40.00
商品コード：19-140-kose0002
化粧水 360mL $60.00

弾力感ある柔らかく白い肌のために。
商品コード：19-140-kose0004
乳液 140mL $48.00

シミ肌も乾燥肌も同時に潤白肌へ回復させるうるおい豊かな美白美容液です。
商品コード：19-140-kose0030
リカバリーエッセンスエクセレント 50mL $95.00

クリーム並みの柔軟効果とエモリエント効果が持続するリッチな美白乳液。
商品コード：19-140-kose0029
エマルジョンエクセレント 140mL $60.00

みずみずしい肌を育む美白クリーム。
商品コード：19-140-kose0003
クリーム 40g $40.00

清肌晶　落とす

マスカラ等のハードメイク、毛穴の角栓、黒ずみ、古い角質を落として透明感の高い肌に。
商品コード：19-140-kose0008
クレンジングオイル 185mL $28.00

ぬれた手でも使える“泡”のクレンジングオイルでハードなメイクもスピーディに落とします。
商品コード：19-140-kose0031
ムースクレンジングオイル 150g $25.00

クリーミィな泡立ちで余分な皮脂や肌の汚れはもちろん、くすみの原因も洗い流す黒い洗顔せっけん。
商品コード：19-140-kose0005
石けん（ケース付き） 120g $20.00
商品コード：19-140-kose0006
石けん（リフィル） 120g $18.00

サッと拭き取る弱アルカリ性ローション。くすみスッキリで肌がツルツルに。肌負担のない“トロミ状”でターンオーバーを促進します。
商品コード：19-140-kose0019
クリアローション 150mL $28.00

くすみをポロポロ落として透明肌に導く黒いゴマージュジェル。ザラつきを塗って軽くこするだけ
商品コード：19-140-kose0032
パーフェクトクリアジェル 120g $20.00

毛穴の黒ずみ、古い角質を一掃する黒い美白パック。
商品コード：19-140-kose0009
マスクホワイト 75mL $28.00

純肌粋　大人のニキビ

過剰な皮脂・毛穴の奥の汚れもクレイが吸収し、スッキリ洗い上げる殺菌・消毒効果の高い洗顔クリーム。
商品コード：19-140-kose0023
フォーミングウオッシュ 120g $20.00

肌をみずみずしくなめらかに整える生薬水仕立ての化粧水。大人のニキビに最適。ドライ肌にも使えます。
商品コード：19-140-kose0024
リフレッシングローション 150mL $29.00

ニキビや肌あれのできやすい肌を保護し、うるおいを持続。角質をやわらかくしながらしなやかさを取り戻します。
商品コード：19-140-kose0025
モイスチュライザー 120mL $32.00

乾燥＆肌あれ、皮脂過剰によるトラブルを防ぐマッサージ美容液。洗い流し・拭き取り不要。
商品コード：19-140-kose0026
マッサージセラム 60mL $48.00

ぽつんとできた突発性ニキビをひとぬりで素早くケアする美容液。ニキビ跡を残さず健やかな肌へ導きます。
商品コード：19-140-kose0027
リフレッシングスポッツセラム 25mL $26.00

電子辞書　コスメ　サプリメント　キッズ　書籍　CD/DVD　雑誌　衣類　ソフトウエア　日用雑貨　電化製品

Bargain Japan：☎(212)922-0139【平日:10～17時(東部時間)】/ 雑誌：☎(310)604-1371【平日:12～21時(東部時間)】