

ズッキーニのハニーマスタード

●材料 (作りやすい量)

ズッキーニ 1本
塩 ズッキーニの1パーセント

粒マスタード 大さじ1
はちみつ 小さじ2
デュカ 適量
(トッピングに。なければクミン少々でも)

5ミリくらいの薄さに切って塩をしてしなっとするまでおいておく。

●作り方

1. ズッキーニを軽く絞り、粒マスタード、はちみつであえる。
2. デュカを振りかけていただく。

*デュカとは

スパイスとナッツを混ぜたエスニックなふりかけみたいなもの

ナッツ (皮つきアーモンド、カシューナッツ、ピスタチオなど) 60g、コリアンダーシード 大さじ1、クミンパウダー 小さじ1
胡椒 小さじ1/4、塩1g

●作り方

ナッツは150度のオーブンでから焼き。コリアンダー、白ごまも炒っておく。すり鉢ですべてをつぶし、クミンパウダー、塩、胡椒を混る。

