

「マッチャン」の ハム&チーズピカタ

韓国カボチャのレンピ



ズッキーニよりアクが少なくて上品な味わい

材料（4人分）

「マッチャン」韓国カボチャ	約 1/2 本
生ハム	4 枚
ピザ用チーズ	適量
小麦粉	適量
卵	1 個
オリーブ油	大さじ 2
塩	適量

作り方

- ① 「マッチャン」は5～6 mm 厚さの輪切りを8枚並べ、両面に軽く塩をふってしばらくおきます。表面に水が出てきたらペーパータオルで丁寧にふき取ります。
- ② (1)の「マッチャン」を2枚ひと組にして、生ハムとピザ用チーズを等分して形よく挟みます。
- ③ (2)の全体に小麦粉をまぶしつけ、溶きほぐした卵にくぐらせてから、オリーブ油を熱したフライパンに並べ入れ、弱めの火加減で焼きます。
- ④ (3)により焼き色がついたら裏返し、同様に焼き上げます。皿に盛りつけて、あればイタリアンパセリを添えます。

ワンポイント

溶き卵にすりおろしたパルミジャーノチーズを混ぜると香ばしさが増します。イタリアではズッキーニをグリルにしたり、さっとソテーして食べますが、韓国カボチャも同様の調理法ができます。