

## Lemon-Garlic Shrimp over Orzo with Zucchini

Serves 2

- 340 grams fresh or frozen large shrimp (in shells)
- 1 lemon (for zest and juice)
- 85 grams dried orzo pasta
- 1 T (15 ml) olive oil
- ½ T (7 grams) unsalted butter
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ tsp salt
- A pinch of crushed red pepper (or more, to taste)
- 1 cup (about 150 grams) sliced zucchini
- 2 T (15 grams) thinly sliced shallots or red onion
- ⅛ tsp black pepper
- 1 T (15 ml) water
- ½ tsp snipped fresh rosemary
- 1 T snipped fresh dill



1. **Prep the Shrimp:** If frozen, thaw the shrimp. Peel and devein them, leaving tails intact if desired. Rinse the shrimp and pat dry. Use a vegetable peeler to remove the zest from half the lemon and cut into thin slivers. Squeeze about 2 T (30 ml) of juice from the lemon.
2. **Cook the Orzo:** Cook the orzo according to package directions, omitting any salt or fat. Drain and set aside.
3. **Cook the Shrimp:** Heat ½ T (7 ml) **olive oil** and the **butter** in a nonstick skillet over **medium-high heat**. Add the **shrimp**, 1 minced **garlic**, ⅛ tsp **salt**, and a pinch of **crushed red pepper**. Cook for **2 minutes** or until the shrimp turn opaque, stirring occasionally. Stir in 1 T (15 ml) of **lemon juice**. Remove from the skillet and cover to keep warm.
4. **Cook the Vegetables:** In the same skillet, heat the remaining ½ T (7 ml) **olive oil** over **medium-high heat**. Add the **zucchini**, **shallots**, **black pepper**, the remaining minced **garlic**, and the remaining ⅛ tsp salt. Cook for **3-4 minutes**, stirring occasionally, until the zucchini is lightly browned.
5. **Combine and Finish:** Add the **water**, **rosemary**, and the remaining 1 T (15 ml) of **lemon juice** to the skillet, scraping up any browned bits. Stir in the cooked **orzo** and heat through.
6. **Serve:** Stir the shrimp mixture into the orzo and vegetable mixture. Sprinkle with the fresh **dill** and **lemon zest** slivers. Squeeze the **juice** from the reserved half lemon over the dish before serving.

Variation:

Add grated parmesan at the end

## レモンガーリックシュリンプとズッキーニ のオルゾ添え

2人分

- エビ（殻付き・大）340g（生または冷凍）
- レモン1個（皮と果汁用）
- オルゾパスタ（乾燥）85g
- オリーブオイル 大さじ1（15 ml）
- 無塩バター 小さじ1/2（7g）
- ニンニク2片（みじん切り）
- 塩 小さじ1/4
- 砕いた赤唐辛子 少々（お好みで調整）
- ズッキーニ 薄切り1カップ（約150g）
- エシャロットまたは赤玉ねぎ 薄切り大さじ2（15g）
- 黒コショウ 少々（1/8 小さじ）
- 水 大さじ1（15 ml）
- 新鮮なローズマリー 小さじ1/2（刻む）
- 新鮮なディル 大さじ1（刻む）



### 作り方

1. **エビの準備:** 冷凍の場合は解凍し、殻を剥いて背ワタを取ります（尻尾は残しても良いです）。エビを洗ってペーパータオルで水気を拭き取ります。レモンの半分の皮をピーラーで削り、細く切ります。レモンから約大さじ2（30 ml）の果汁を絞ります。
2. **オルゾを茹でる:** パッケージの指示通りに塩や油を加えずにオルゾを茹でます。茹で上がったたら水を切り、置いておきます。
3. **エビを調理する:** ノンスティックのフライパンにオリーブオイル小さじ1/2（7 ml）とバターを中火強で熱します。エビ、ニンニク1片分（みじん切り）、塩小さじ1/8、赤唐辛子少々を加え、2分ほどエビが不透明になるまで炒めます。途中で時々かき混ぜてください。レモン果汁大さじ1（15 ml）を加えて混ぜ、フライパンから取り出して温かく保っておきます。
4. **野菜を調理する:** 同じフライパンに残りのオリーブオイル小さじ1/2（7 ml）を中火強で熱します。ズッキーニ、エシャロット、黒コショウ、残りのニンニク（みじん切り）、残りの塩小さじ1/8を加え、ズッキーニに軽く焼き色がつくまで3-4分間炒めます。
5. **仕上げ:** フライパンに水大さじ1（15 ml）、ローズマリー、残りのレモン果汁大さじ1（15 ml）を加え、焦げた部分をこそげ落としながら混ぜます。茹でたオルゾを加え、全体が温まるまで混ぜます。
6. **盛り付け:** エビの混ぜ物をオルゾと野菜の混ぜ物に加え、ディルとレモンの皮を散らします。残りの半分のレモンから果汁を絞りかけて仕上げます。

### バリエーション:

仕上げにすりおろしたパルメザンチーズを加えても美味しいです。