

地産地消
レシビ



歯ざわりがよく、みずみずしくあっさりとした、くせのない味のキュウリは、サラダやあえ物、スープなどいろいろな料理に使えます。



キュウリの酒漬

【材料】

キュウリ 1kg

酒 40cc

A 塩 40g

砂糖 100g

【作り方】

- ①キュウリは横半分に切り、ビニール袋にAの調味料とともに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②ビニール袋の空気を抜き、密閉して、冷蔵庫に入れ3~4日おく。
- ③好みの大きさに切って、皿に盛り付ける。

キュウリとふしめんのサラダ

【材料】(4人分)

キュウリ 200g

ふしめん 60g

ニンジン 40g

かに風かまぼこ 50g

塩 少々

A マヨネーズ 大さじ3

ゴマドレッシング 大さじ2

薄口しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ①ふしめんをたっぷりの湯で3分くらいゆでて、水にとってざるに上げておく。
- ②キュウリとニンジンは3~4cm長さの千切りにし、塩をふりかける。5分くらいおいて、水で洗い、水気を切っておく。
- ③かに風かまぼこも②と同じ長さに切り、手で割いておく。
- ④ボウルにAを入れ、①~③を混ぜ合わせて、皿に盛り付ける。

【一口メモ】

寒製そうめんを製造したときに利する端の部分「ふし」を有効に利用した料理で、サラダ、お吸い物、グラタンなどにも利用できます。

【一口メモ】

鮮やかな緑色とシャキッとした歯ざわりが人気の漬物です。