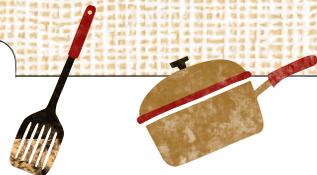




地産地消レシピ



新参なのに定番化の予感!

手が止まらない! ミルクキュウリ

旬のキュウリを大量消費できるレシピです。

ご飯のお供はもちろん、お茶請けに、晩酌のアテにし、我が家では作ったそばから無くなる夏の定番品。大きくなりすぎたキュウリもおいしく漬かりますよ!



レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがInstagramで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

インスタで
Check!



材料(キュウリ10本前後)



キュウリ…1kg	酢…60cc
砂糖…200g	鷹の爪…3~4本(種をとって輪切り)
塩…40g	
牛乳…60cc	※全体を半量にして作ってもOK!

作り方



- ① キュウリは皮をピーラーで縞になるようむき、乱切りにします(皮はそのままで可)。
- ② 大きめのボウルに牛乳・調味料を全て入れて混ぜ合わせ、キュウリも入れて軽く混ぜ、ラップをして冷蔵庫に入れます。
- ③ 半日ほどで水分が出てきたらもう一度よく混ぜ、保存容器に汁ごと入れて完成! キュウリが液体に浸かっている状態で保存するのがベストです。冷蔵庫で1週間から10日程もちます。

MEMO

- 保存性を高めるために調味液は濃い目なので、日が経つほどによく漬かります。
- 鷹の爪を柚子の皮の千切りに変えても美味! 半分ほど食べた後半は刻んだミョウガをたっぷり加える味変もオススメです。
- 冬は同じ調味液でいちよう切りにした大根を漬けてみてください。パリパリと手が止まらない『ミルク大根』になります。



ミルクキュウリ1本(約100g) **72kcal**※
※100g当たりの熱量をアプリで計算しています