

魚津の野菜で簡単クッキング③

仏田の種田淳一さんの畑で取れた
きゅうりを使いました。



あと1品足りないときに・・・

中華風たたききゅうり

材料(4人分)	作り方
きゅうり 2本	①ヘタを取ったきゅうりをポリ袋に入れ、棒でたたいていただきます。
酢 大さじ1	②袋に調味料を入れてもみこんでできあがり。(しばらく漬け込んでおいても良いでしょう。)
しょうゆ 大さじ1	
すりごま 大さじ1	
ごま油 小さじ1	※たたいたきゅうりは味がしみこみやすくなります。

火を通した
シャキシャキきゅうりは
いかが？

きゅうりといかの炒め物

材料(4人分)	作り方
きゅうり 2本	①いかを5センチくらいの薄切りにします。
いか 1パイ	②きゅうりは縦半分に切って、3ミリほどの斜め薄切りにします。
一味とうがらし 適宜	③調味料はあわせておきます。
サラダ油 大さじ1	④フライパンに油を熱していかを炒め、色が変わってきたらきゅうりを入れてざっと炒め、③をまわしかけます。仕上げに一味とうがらしを入れます。(お子さん用には辛味を抜いてください。)
酒 大さじ2	
しょうゆ 大さじ1と1/2	
片栗粉 小さじ1/2	
塩・こしょう 適宜	

秋のきゅうりは、皮が厚めで甘みがあります。
火を通す時は、なるべく加熱時間を短かくすると、
シャキシャキ感が残って、良い食感になりますよ。

