



## JA越智今治女性部大西支部 「きゅうり」レシピ



### ☆きゅうりの春巻（4人分）☆

- ・きゅうり・・・1本
- ・えび・・・200g
- ・にら・・・1/3束
- ・レタス・・・2枚
- ・人参・・・1/2本
- ・青しそ・・・8枚
- ・塩こしょう・・・適量
- ・春巻の皮・・・4枚
- ・揚げ油・・・適量
- ・小麦粉・・・適量



- ①えびは殻をむいてゆでておきます。
- ②きゅうり、人参を太めの千切りにし、人参はゆがく。
- ③にらを、ざく切りにする。
- ④春巻きの皮に青しそ、きゅうり、人参、にら、えびを並べて、塩コショウを適量振って巻く。
- ⑤春巻きの皮は、小麦粉を水でといた「小麦粉のり」でしっかりとりのりづけします。こめ油で、こんがりきつね色に揚げたら完成。
- ⑥レタスを添えて、お好みのドレッシングをかけて食べてください。

\*具材は、火が通っているの、春巻きの皮の色がしっかり色づいたらOK。

### ☆きゅうりと照り焼きチキンサンドイッチ（4人分）☆

- ・きゅうり・・・1本
  - ・青しそ・・・4枚
  - ・鶏もも肉・・・120g
  - ・食パン（5枚切り）・・・4枚
  - ・塩・・・適量
  - ・マヨネーズ・・・大さじ4
  - ・水溶き片栗粉・・・大さじ4
- A（しょうゆ40cc、みりん50cc、酒50cc、砂糖10g）



- ①きゅうりを板ずりし、千切りにする。
- ②鶏肉は一口サイズに切り、フライパンで両面をカリッと焼き、Aの調味料を入れて両面に味をしみ込ませながら、煮詰める。最後に水溶き片栗粉を絡めて冷ます。
- ③食パンを三角形に切り、真ん中に切り込みを入れて袋状にする。
- ④袋状の中に、青しそ、鶏肉の照り焼き、きゅうりを入れて完成！！マヨネーズは食べる直前に入れてください。**\*青しそのさっぱりと、鶏肉のこってり、そしてシャキシャキのきゅうりがと〜っても美味しいですよ。朝食や、昼食にぜひ作ってみてください。**

### ☆きゅうりのピリ辛漬け☆

- ・きゅうり・・・2kg
- ・三温糖・・・300~400g
- ・みりん・・・30cc
- ・しょうゆ・・・400cc
- ・酢・・・300cc
- ・しょうが・・・80g
- ・赤唐辛子 2~3本

- ①きゅうりを縦半分に切って、斜めに切る。
- ②鍋に三温糖、しょうゆ、酢、みりん、赤唐辛子、きゅうりの千切りを入れて、沸かす。
- ③煮立ったら、きゅうりを入れて10分間炊く。
- ④きゅうりを取り出して、調味料と別々に冷ます。
- ⑤冷めたら、きゅうりと調味料を合わせて冷蔵庫で保管する。

\*作りたてはやわらかいが、冷めるとシャキシャキしてきます。

