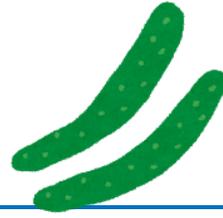


☆JA越智今治女性部乃万支部☆

「きゅうり」 レシピ



☆冷や汁（4人分）☆

- | | |
|--------------|--|
| ・きゅうり・・・1本 | ・白いりごま（すり）・・・小さじ1～2 |
| ・アジの干物・・・1尾 | ・みそ・・・大さじ4と1/2 |
| ・木綿豆腐・・・1/4丁 | ・だし汁（冷）・・・500ml
（かつおと昆布や、水出しの煮干しだし） |
| ・青じそ・・・3～4枚 | |
| ・みょうが・・・1個 | ・ごはん・・・4人分 |

- ① アジの干物をグリルでこんがり焼き、骨と尾っぽ側についたゼイゴを取り除いて身をほぐす。小骨も丁寧に取り除き、冷蔵庫で冷やす。
- ② だし汁を取って、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ きゅうりは小口切りして、塩をまぶして5分置き水気を絞る。
- ④ 青じそは、千切り。みょうがは輪切りにし、さっと水にさらしてザルにあげておく。
- ⑤ アルミホイルの四隅を織り込んで真ん中にさっと油を塗り、そこにみそを広げトースターでこんがり焼く。
- ⑥ だし汁にみそを溶かし、アジ、きゅうり、青じそ、みょうが、豆腐を手でちぎりながら加え最後にごまを加える。
- ⑦ よく冷やして、ごはんにかけて完成♪

***みそを焼くことで、香ばしさがアップ!!**

***食欲がない時でも食べやすくさっぱり美味しいです(#^^#)**



☆きゅうりと大根のひたひた煮（4人分）☆

- | | | |
|-------------|---|--------------|
| ・きゅうり・・・1本 | A | ・砂糖・・・大さじ1 |
| ・大根・・・120g | | ・しょうゆ・・・大さじ1 |
| ・かつおぶし・・・5g | | ・酢・・・大さじ1 |
| ・一味唐辛子・・・少々 | | ・ゴマ油・・・小さじ1 |

- ① きゅうりを1～2mmの輪切りにする。
- ② 大根は皮をむいてちょう切りにする。
- ③ 湯を沸かして、沸騰したら大根、きゅうりの順で入れもう一度沸騰させるぐらい湯通しをして、冷水で冷やし、水気をよく切る。
- ④ 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 食べる直前にAの調味料、かつおぶしを回しかけて完成。

***水分をよく絞る事がポイント！冷蔵庫で冷してくださいね。**



☆ちくわときゅうりの肉巻き（4人前）☆

・きゅうり・・・1/2本	・米粉入り天ぷら粉・・・小さじ2
・ちくわ・・・4本	・はちみつ・・・大さじ1
・豚バラうす切り肉・・・120g	・濃口しょうゆ・・・小さじ1
・すりおろし生姜・小さじ1/2	・ケチャップ・・・大さじ1
	・サラダ油・・・小さじ1

- ① きゅうりを1/2に切り、縦4つに切る。
- ② ちくわにきゅうりを入れる。
- ③ 豚バラうす切り肉をちくわに巻く。
- ④ ③を米粉入り天ぷら粉にまぶします。
- ⑤ フライパンに油をひいて、④をこんがり焼きます。
- ⑥ はちみつ、しょうゆ、ケチャップを混ぜ合わせたたれをフライパンに回し入れて、照りをつけて完成。



*簡単にできるのでお弁当やあと1品という時にぜひ作ってみてください(^^♪

☆ささみときゅうりの酢味噌和え（4人分）☆

・きゅうり・・・2本	・みそ・・・小さじ4
・鶏ささみ・・・200g（4本）	・砂糖・・・小さじ3
☆酢・・・適量	・酢・・・小さじ2
☆酒・・・大さじ1	・ごま油・・・小さじ2
	・白ごま・・・適量



- ① 鍋に水と☆の酢と酒、鶏ささみを加えて加熱して火を通します。
粗熱がとれたら、食べやすい大きさに割く。
- ② きゅうりは、塩（分量外）を振って板ずりし、さっと水で流したら、すりこ木などで叩き手でざっくりと割る。
- ③ みそ、砂糖、酢、ごま油を混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに①と②を混ぜ合わせ、③をかけて器に盛りつけて白ごまを散らして完成。

*たたききゅうりに味がしみ込んでさっぱり美味しいですよ♪