



☆JA越智今治女性部伯方支部☆「きゅうり」 レシピ



☆きゅうりの肉巻きカツ（4人分）☆

・きゅうり・・・1本	・小麦粉・・・適量
・豚肉（薄切り）・・・8枚	・卵・・・1個
・塩コショウ・・・少々	・パン粉・・・適量
	・こめ油・・・適量



- ① きゅうり1本を半分の長さに切り、4等分にする。きゅうりの大きさによって調整してください。キッチンペーパーなどで水気をよく拭き取ります。
- ② 豚肉を広げて、塩コショウをします。
- ③ ②にきゅうりをのせて、斜めに巻いていきます。これに小麦粉、溶きたまご、パン粉の順につけて衣にします。
- ④ フライパンに多めのこめ油をいれて、こんがり揚げれば完成です。お好みの大きさに切ってください。

☆きゅうりの梅肉巻き（4人分）☆

・きゅうり・・・1本	・片栗粉・・・適量
・豚薄切り肉・・・3枚	・塩コショウ・・・少々
・練り梅・・・20g	



- ① きゅうりは包丁でたたいて、数本切り込みを入れて塩少々をまぶして軽く板ずりをします。
- ② 豚薄切り肉をまな板に広げ、軽く塩コショウをして練り梅を薄く塗り、きゅうり（まるごと1本）をぐるぐる巻きつけていきます。
- ③ 全体に小麦粉をまぶし、フライパンで軽く焦げ目がつくように焼いて、お肉に火が通れば完成です。
練り梅がさっぱりとしていておいしいです。お好みでたっぷりつけてください。

☆きゅうりと切り干し大根のサラダ（4人前）☆

・きゅうり・・・1本	《A》
・切り干し大根・・・20g	・すりごま・・・小さじ2
・カニカマ・・・60g	・砂糖・・・小さじ1と1/2
	・しょうゆ・・・小さじ1と1/2
	・マヨネーズ・・・大さじ2



- ① 切り干し大根をたっぷりの水でもどし、しっかりと水気を絞って、食べやすい大きさに切ります。
- ② きゅうりは、薄い輪切りにして、塩もみをして、水分が出るまでおいた後よく絞ります。
- ③ 水気を切った切り干し大根、②のきゅうり、ほぐしたカニカマをボウルに入れて、混ぜ合わせた《A》を和えて完成です。

☆きゅうりサンド（4人分）☆

・きゅうり・・・3本	・塩・・・少々
・ツナ缶・・・1缶	・マヨネーズ・・・適量
・食パン・・・1斤 （サンドウィッチ用）	・からし・・・適量



- ① きゅうりを5cmぐらいの長さに千切りにして、塩を振り、水分をしっかり絞ります。
- ② 食パンにからし（お好みで）とマヨネーズを混ぜ合わせて薄く塗ります。
- ③ ①と水気を絞ったツナを混ぜあわせて、マヨネーズを加えて、サンドウィッチ用の食パンにたっぷり挟みます。
- ④ 食べやすい大きさに切って完成です。

きゅうりとツナの水分をよく絞っておくことがポイントです。

食パンには、マーガリンを塗ってもOKです(*^-^*)



《きゅうり》

きゅうりのほとんどは水分で、お腹は満たされるのに低カロリー。ダイエットにも嬉しい食材です♪栄養は、ビタミンC、βカロテン、カリウムを摂取できます。

夏の野菜の代表ですが、JAおちいまばり管内では、9月～も多く栽培されています。ぜひ買って食べてくださいね。