

【里6】 きゅうり3種

きゅうりで三品作ってみました。涼やかな色合いとしゃっきり感を楽しんでください。

きゅうりの酢の物



材料



2に対応



完成

写真拡大表示

● 材料：(4人分)

・きゅうり	300g
・かに(むき身)	100g
調味料	
・昆布酢 ※1	大さじ2
・砂糖	大さじ1.5
・塩	小さじ1

● 作り方

1. カニには酒を振りかけておく。
2. きゅうりは輪切りにし、塩をしてしんなりさせる。
3. ボウルに調味液を作り、固く絞ったきゅうりを入れてかき混ぜる。
4. 器にカニ、きゅうりを盛り付け、残りの調味液を上からかけてできあがり。

※1. 昆布酢の作り方

酢100ccに、だし昆布10gを入れ1時間以上おく。

(だし昆布は取り出し、冷蔵庫の中で保管すること。)

● ちょっとひと工夫



写真拡大表示

写真のように、きゅうりを斜め切りにし、塩をしてしんなりさせます。並べたきゅうりをそのままラップに並べ、カニをのせ、ラップごとクルリと巻きます。二つに切れば、見た目も美しく、いい感じの酢の物が出来上がりです。

きゅうりのひき肉詰め



材料



3. 対応



4. に対応



5. に対応

写真拡大表示



完成

● 材料: (4人分)

・赤きゅうり	2本
・ひき肉	100g
・玉ねぎ	50g
・人参	50g
・卵	1個
・パン粉	20g

調味料

・塩	小さじ 0.5
・こしょう	少々

煮汁

・水	300cc
・酒	100cc
・しょうゆ	大さじ 2
・みりん	大さじ 2

● 作り方

1. 玉ねぎと人参をみじん切りにする。
2. 切った野菜をひき肉、卵、パン粉、塩、こしょうとよく練りあわす。
3. きゅうりの皮をむいて横半分に切り、中の芯をくりぬく。
4. 芯を抜いたきゅうりに、2の具材を詰める。
5. ナベにきゅうりと煮汁を入れたら、弱火で煮汁が半分の量になるくらいまでじっくりと煮詰める。
6. きゅうりを取り出したあとの煮汁に片栗粉でとろみをつける。
7. きゅうりは2cmほどの輪切りにして、器に盛り付け、最後に煮汁をかけてできあがり。(冷やしてもおいしく食べられます。)

● ワンポイント

きゅうりの芯を抜くときは、写真のように鉄串などを使うと上手に出来ます。

きゅうりの冷やし汁



材料



2. 対応



完成

[写真拡大表示](#)

● 材料: (4~6人分)

・赤きゅうり

2本

調味料

・味噌

● 作り方

1. きゅうりを縦半分に切り、種を取り除く。
2. ティースプーンなどで中のわた(実の部分)を薄く削りとる。このとき長めに削り取ることを心掛けることと、削りすぎて皮まで取らないように注意すること。
3. 冷水と味噌で味噌汁を作る。味噌の量は普段使っている量より、若干多めにする。(水分が多いので濃いめの味付けでよい。)
4. 汁椀にきゅうりと味噌汁、最後に氷を入れて出来上がり。

● ワンポイント

きゅうりを削り取るときに写真の道具を使うと、味が違うとのこと。これは昔から使われているもので、通称根曲がり竹(学名ちしま笹、地方によっては姫竹ともいいます。この地域でいう山たけのこの親竹)を半分に割り、芯に当たる箇所を薄く加工して折り曲げたものです。