

【里10】 いたうり和え物三品

大きないたうりを、色々味付けを変えて調理してみましょう。

いたうりの下処理



材料



2. に対応



3. に対応



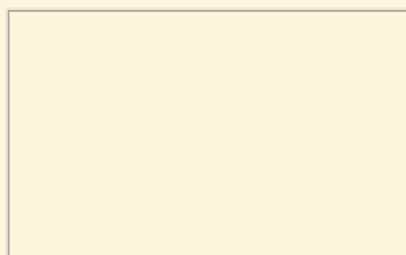
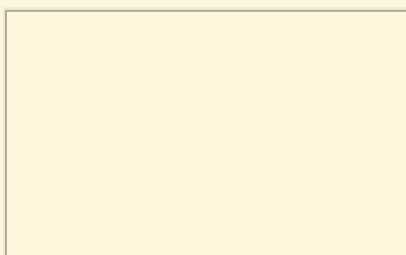
4. に対応

写真拡大表示

● 作り方

1. いたうりは、タオルを敷いたまな板に乗せ(安定させるため)、これを横半分に切る。中の種はスプーンなどでかきだす。
2. 縦半分に切り、2センチほどの幅で半月に切る。
3. たっぷりと水をはったナベに入れ、箸が通るまで茹でたら、ざるにあける。
4. ざるごと水をはったボウルに入れたら、皮から実をほぐすようにして外す。(皮が混ざらないようにていねいに。)
5. 実(糸状になったもの)水切りしておく。

いたうり和え物 ①





材料・1～3. に対応



完成

[写真拡大表示](#)

● 材料: (4～5人分)

・いとうり	300g
・にんじん	35g
・かにかまぼこ	100g
調味料	
・塩	2つまみ
・こしょう	少々
・ごま油	小さじ 1

● 作り方

1. いとうりの水気を搾る。
2. にんじんは千切りにして、茹でる。
3. かにかまぼこは、ほぐしておく。
4. 材料を混ぜ合わせて、調味料で味付けをして出来上がり。

いとうり和え物 ②



材料・1～3. 対応



完成

[写真拡大表示](#)

● 材料: (4～5人分)

・いとうり

300g

・にんじん	35g
・きゅうり	1本
・かにかまぼこ	50g

調味料

・塩	ひとつまみ
・マヨネーズ	大さじ 5

● 作り方

1. きゅうりは薄切りにして塩をしておく。(調味料とは別量で、適宜の塩で)
2. 人参は千切りにして、茹でる
3. いたどり、きゅうりは水気をよく搾り、人参、かにかまぼこ混せて、塩、マヨネーズで味付けをして出来上がり。

いとური和え物 ③



材料



完成

[写真拡大表示](#)

● 材料: (4~5人分)

・いたどり	300g
・ごま	大さじ 1

調味料

・酢(5倍酢)	小さじ 1
・塩	小さじ 1/2
・砂糖	小さじ 3

● 作り方

1. いたどりと調味料を合わせたら、そこにごまを混ぜ合わせて出来上がり。

いとურიのかす漬け





材料



完成

[写真拡大表示](#)

● 材料:

・未熟のいとうり	5kg
調味料	
・塩	1kg
・砂糖	500g
・漬物用酒かす	2kg

● 作り方

1. いとうりの皮を剥いて、縦半分に切ったら種の部分を取り除く。
2. 分量の塩と、いとうりと同量の重しで1週間下漬けをする。
3. 下漬けしたいとうりを取り出し、半日水を替えながら塩出しをする。
(塩甘にすると、柔らかくなり失敗する)
4. 漬け樽に漬物用ナイロン袋を入れ、酒かすと砂糖を敷き、いとうりを隙間なく並べる。酒かす、砂糖、いとうり、の順番を繰り返し、最後に酒かすです終わらせる。
5. 下漬けの半分の重しをのせ(この場合は 2.5kg 程度)、水が上がってくれば(3日後くらい)食べられます。

※取り出した後は空気に触れないように、ていねいに手入れをすれば、食べ始めから5か月くらいは美味しく食べられます。(暖かくなると味が落ちますので早めに食べましょう。)