

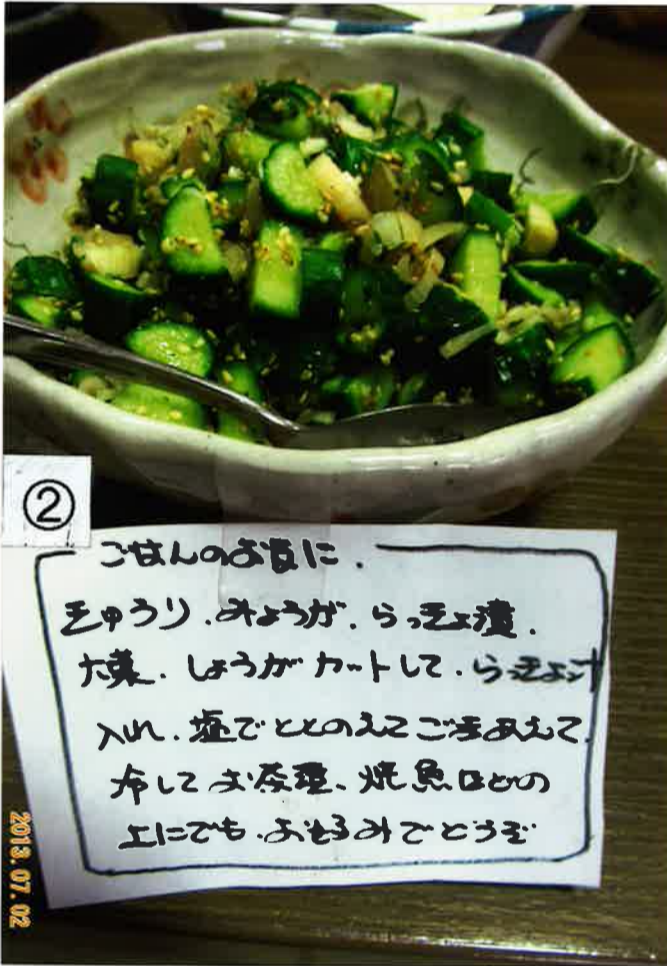
第23回 2013年7月2日(火)

夏の定番きゅうり

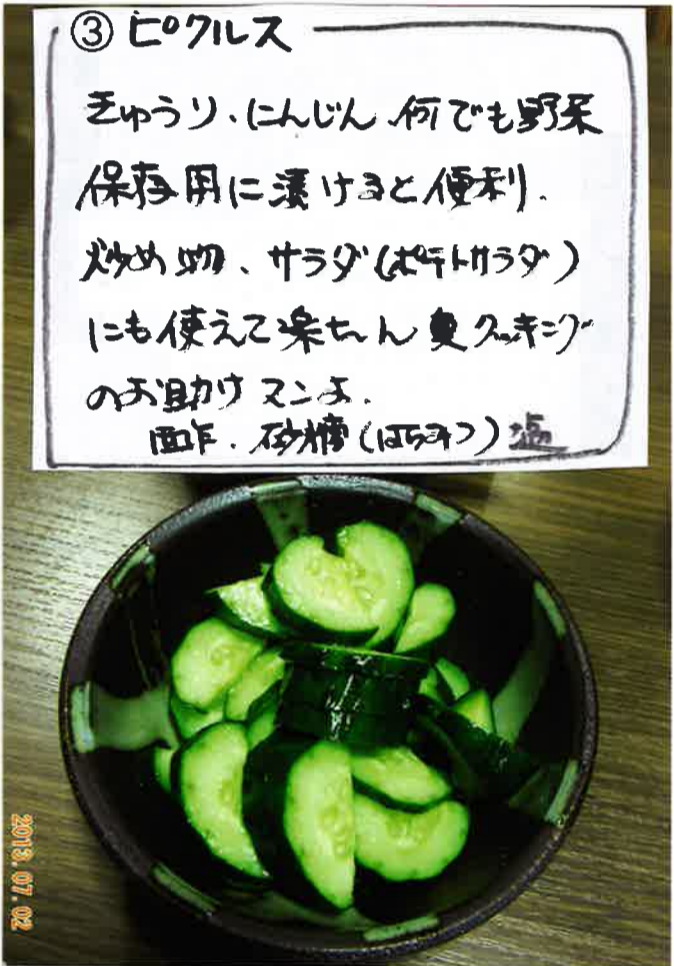
こんな食べ方がいいか?



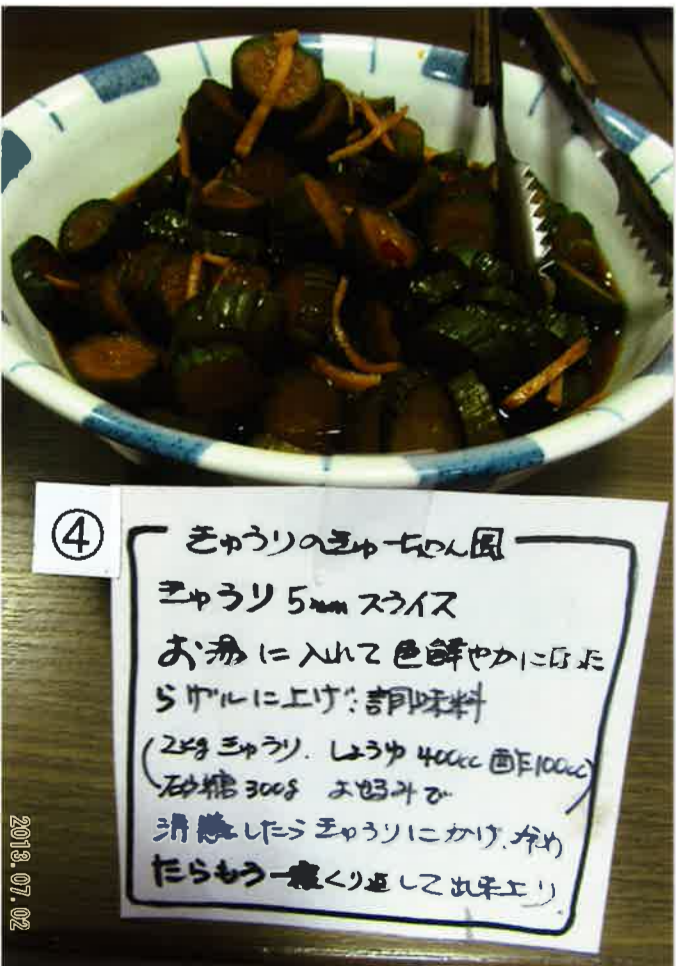
① 鰹肉巻炒め
きゅうり半割、しらす肉を巻いて
ようじで止める。
醤油、みりん、酒、砂糖
肉巻をきゅうり炒め、こけ目付
いたし調味料入れ、フタに肉
に火が通ったところで



② ご飯のお供に。
きゅうり、みょうが、らっきょう、
大葉、しょうがカットして、らっきょう
入れ、塩でひとくちこまみくち
布に水を通し、焼魚などの
エビでも、お好みでどうぞ



③ ヒョウリス
きゅうり、にんじん、何でも野菜
保存用に漬ける便利。
炒め物、サラダ(ポテトサラダ)
にも使えて楽ちん臭気取り
の天ぷらソース。
塩、砂糖(ほろろ)適



④ きゅうりのきゅうりあん
きゅうり5mm スライス
お湯に入れて色鮮やかに仕上げ
らっきょうに上げ、調味料
(25g きゅうり、しょうゆ 40cc 酒 100cc)
砂糖 30g お好みで
清酒はきゅうりにかけ、冷め
たらもう一度くり返して出来



⑤ にんにくオイル炒め
にんにくオイルにきゅうり、
しっかり炒め、塩こしょうで
味付け出来



⑥ ねむちくわトッピング
かねまのちくわやアジアン
で火入れしてからきゅうりを
串へ入れてカット。
ねむちくわ、マヨネーズ
お好みでどうぞ
きゅうりは風味とし、ソメシ、
冷たいお湯にも