

第70回 2014年7月8日(火)

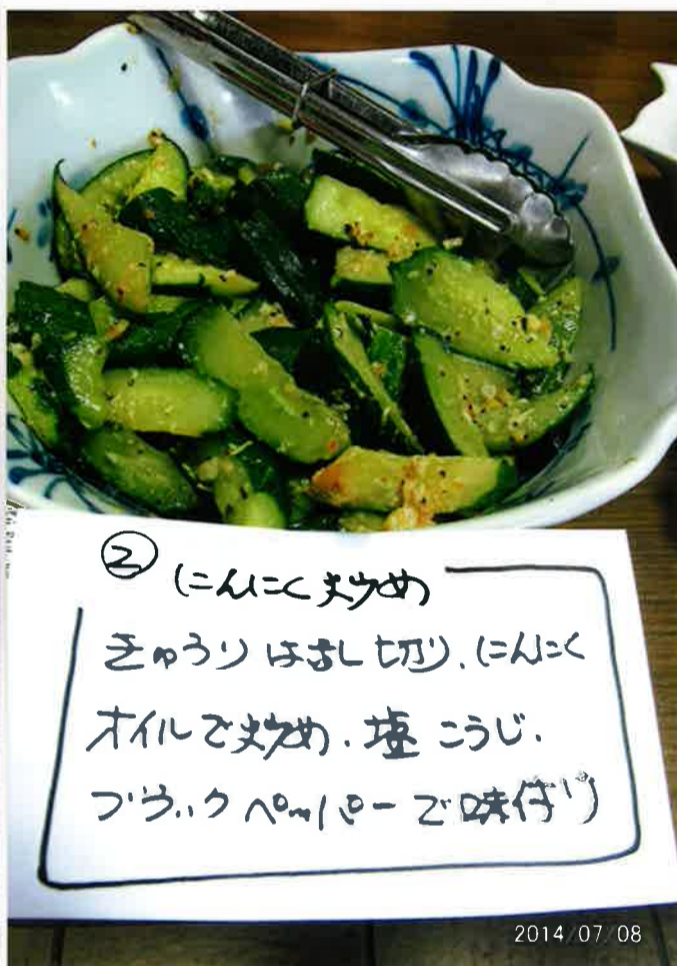
きゅうりをたっぷり

いただきますよう～



① ちくわ揚げ
ぬきちくわにきゅうりをちくわ
2入して、ごま油で炒める。
ソースはお好みで、梅にはう。
西下、カラマツ油で2-3分ほど

2014/07/08



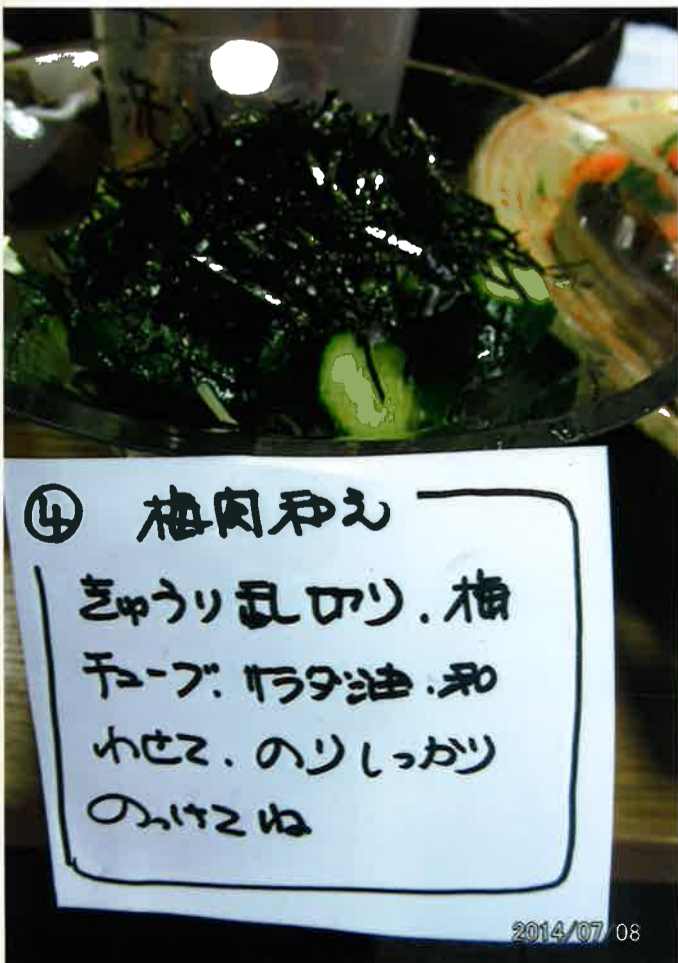
② (にんにくまぐめ)
きゅうりはおし切り、(にんにく
オイルでまぐめ、塩、こうじ、
ブラックペッパーで味付け)

2014/07/08



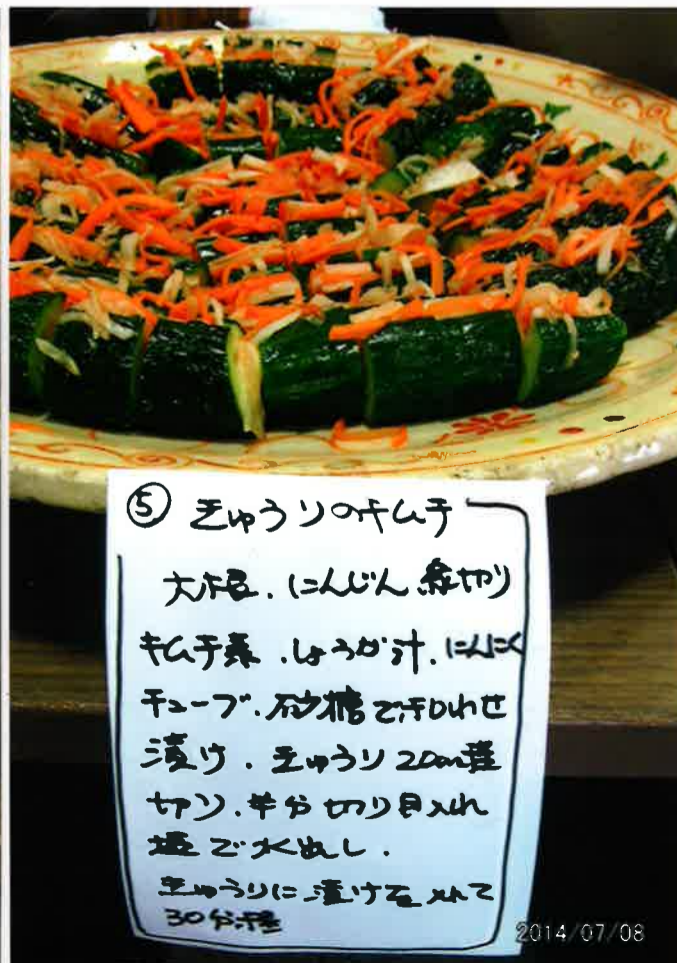
③ おかひじま和え。
おかひじまは若かいて塩梅。
きゅうりはたたいで手でちぎ
酢みそ和えにて……
みそ、砂糖、おろし、酒、
西下

2014/07/08



④ 梅肉和え
きゅうりおし切り、梅
干し、カラマツ油、和
わせて、のりしかつ
のりかけ

2014/07/08



⑤ きゅうりのナム
大根、(にんにく糸切)
ナムキムチ、しょうが汁、(にんにく
干し、砂糖で炒め)
漬け、きゅうり20cm程
切り、半分切り目入れ
塩で大出し。
きゅうりに漬けるまで
30分程

2014/07/08



⑥ 和え汁
きゅうり、しょうが、大根、
スィーツ、細かくきざみ、
だし汁、めんつゆ、お好みで
冷やしてどうぞ

2014/07/08