

さわやかな香りと歯ざわり、みずみずしさが魅力

足利のきゅうりは、越冬栽培と半促成栽培の年2回の栽培に分けて出荷されています。
皮が薄く、果肉が厚いので歯ごたえがあり、甘味、風味を備えています。



きゅうりの梅かつおマヨスティック

材料 (4人分・8本分) 1人分
39kcal

きゅうり……………2本
梅干し……………2個
マヨネーズ……………適量
かつおぶし……………適量

作り方

- ①きゅうりは縦と横を半分に切ったら、爪楊枝を2本ずつ刺す。
- ②梅干しは果肉を包丁でたたいて練ったら、きゅうりへ縦にのせる。
- ③マヨネーズとかつおぶしをかけて出来上がり。



*練り梅やマヨネーズは、ラップに入れて穴をあけて絞り出すと、形よく・細く絞り出せます。

アレンジ

*梅のかわりに、味噌や明太子でもアレンジできます。

きゅうりのビタミンCは、酢や酢を含む食材と一緒に摂取したり、加熱したりしてから食べるのがおすすめです。



きゅうりの揚げ焼き春巻き

材料 (10本分)

1本分
151 kcal

きゅうり……………2本
しょうが……………2片
生ハム……………10枚
春巻きの皮…………10枚
水溶き小麦粉…………適量
サラダ油……………適量

作り方

- ①きゅうりとしょうがは千切りにする。
- ②春巻きの皮に生ハムと①を包み、水溶き片栗粉をつけてとめる。
- ③フライパンに油を4mm程度入れ、揚げ焼きしたら出来上がり。

MEMO

*生ハムの塩けがありますが、お好みで塩を付けて召し上がれ。

アレンジ

*生ハムのかわりに、ハム1/2枚を使ったり、スライスチーズを加えたりして、アレンジできます。



豚肉ときゅうりの 香味炒め

材 料 2人分

きゅうり……3本
豚肉
切り落とし……200g
しょうゆ・酒・
片栗粉……各小さじ1
にんにく・
しょうが(すりおろす)
……各小さじ1/2
黒こしょう……少々
ごま油……大さじ1
しょうゆ・砂糖・酒・
水・白ごま……各大さじ1



栃木県産農産物のお求めは
JAタウンとちぎ新鮮倉庫ホームページ



ピリ辛！ たたききゅうり

材 料 2人分

きゅうり……2本
ごま油・しょうゆ・酢・砂糖
……各大さじ1
塩……少々
豆板醤……小さじ1
白ごま……適量



栃木県産農産物のお求めは
JAタウンとちぎ新鮮倉庫ホームページ



豚肉ときゅうりのオイスター炒め

材料 (2人分)

- きゅうり…1本
- 豚小間肉 (モモ) …200g
- にんにく (みじん切り) …1片
- ごま油…適量

オイスターソース・酒

- ① …各大さじ1
しょうゆ…小さじ1

- ラー油…小さじ1
- 白すりごま…適量



作り方

- ①きゅうりはヘタを切り落とし、縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて加熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら①を加えて強火で炒める。
- ③②に混ぜ合わせた①を加えて全体を炒め合わせ、器に盛り付け、ラー油を回しかけ、白すりごまを振る。

えびときゅうりのマリネサラダ

材料 (2人分)

- きゅうり…1本
- むきえび…100g
- ラディッシュ (薄切り) …3個

レモン汁…大さじ2

- ① オリーブオイル …大さじ1
塩・黒こしょう…少々



作り方

- ①むきえびはサッと茹でて厚みを半分にする。
- ②きゅうりは塩少々 (分量外) を振って板ずりし、サッと水洗いして水気を拭き取り、麺棒で叩いて食べやすく割る。
- ③ボウルに①、②、ラディッシュを入れ、混ぜ合わせた①を加えて全体を和える。