

# 宮崎県青果物消費拡大推進協議会

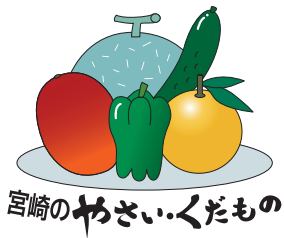
## 「8の日、何の日？ やさい・くだもの日！」

### PR キャラバン

#### in Aコープ神門店

日程：平成25年2月8日（金）

毎月「8」が付く日は『やさい・くだもの日！』



平成24年度の「8の日、何の日？野菜くだもの日！」PRキャラバンの第4回は、美郷町の「Aコープ神門店」で実施しました。入り口すぐの目立つ位置にスタンドバナーを設置したところ、「8の日、何の日」の大きなサインがすぐ目につくため、来店される方々も次々に足を止めていらっしゃいました。この日PRした県産青果物は「きゅうり」。マネキンさんには、『きゅうりと豚肉の炒め物』を試食提供していただきました。きゅうりは生で食べられることが多く、火を通して料理に使う機会が少ないため、普段と違った味わい方に興味を持って食べて行かれる方が多くいらっしゃいました。県内様々な地域の方々と直接言葉を交わしながら、引き続き本事業のPRを行ってまいります。



いつもと違う調理法で「きゅうり」の新しいおいしさ発見！

### きゅうりと豚肉の炒め物

材料

材料(4人分)  
きゅうり・・・2本  
豚バラ 薄切り・・・200g  
しょうが・・・1かけ  
サラダ油・・・大さじ2  
酒・薄口しょうゆ・かたくり粉・・・各大さじ1  
塩・砂糖・・・各小さじ1/2

作り方

作り方  
1)きゅうりは千切りにする。豚肉・カレーピーマンも千切りにする。  
2)酒・薄口しょうゆ・おろししょうが・かたくり粉を混ぜ、豚肉を3分ほど漬け込む  
3)フライパンにサラダ油(おおよそ1)を入れて熱し、2)をいため、火が通ったら1度皿に取り出す。  
4)残りのサラダ油(大さじ1)を足してきゅうりをさっといため、カレーピーマン、3)の豚肉を入れていため砂糖・塩で味を調える。

このレシピは  
JA宮崎経済連の  
ホームページから  
ご紹介しています



われら健康家族

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

