

きゅうり

水分が多い野菜ですが、みずみずしさと歯ごたえが好まれています。宮崎県は特に冬場のハウス物の生産量が多いです。生食はもちろん、火を通しての料理に是非ご賞味あれ!!

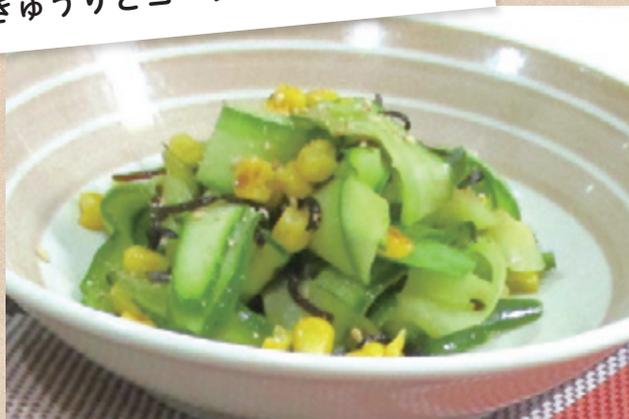


選ぶ際の
コツ

切り口の明るい色のものを選ぶこと!

新鮮なきゅうりほど切り口はみずみずしく、明るい色をしています。

きゅうりとコーンの彩り旨み炒め



材料・分量 (1人分)

きゅうり … 1本、コーン (ゆでとうもろこしの粒) … 大さじ2
きざみ塩昆布 (市販) … 大さじ1、塩 … 少々、白すりごま … 少々
ごま油 … 少々

お料理の手順

1. きゅうりは横半分に切り、スライサーを使って薄切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、(1)、コーンを加え、軽く炒め合わせる。
3. (2) がしんなりしたら、火をとめ、きざみ塩昆布を加え軽く混ぜ合わせ、塩少々で味をととのえる。
4. (3) を器に盛り付け、白すりごまをふる。

目分量でも作れちゃう超お手軽一品です。
サブメニューにもいいです。



丸ごと梅きゅうりカツ



材料・分量 (2人分)

きゅうり … 2本、豚ロース薄切り肉 … 150g、梅干し … 2個
卵 … 1個、小麦粉 … 適量、パン粉 … 適量、サラダ油 … 適量

お料理の手順

1. 梅干しは種を取り除き、包丁でたたき、ペースト状にする。
2. 豚肉を3〜4枚並べて広げて、梅ペーストを塗る。
3. 端を切ったきゅうりを豚肉で巻く。
4. 小麦粉、卵、パン粉の順番に付ける。
5. フライパンに1cm程度くらいサラダ油を入れ、180度で揚げる。

少ない油で揚げるので、ときおり転がしながらまんべんなく火がとおるようにしてください。

