

旬の味緑通信

今日の
食材

キュウリ

水分補給や体温調節にも
ちょうどいいお野菜です

おいしい時期：6～9月

食べ方

お漬物、和え物、サラダなど 生食が多い

長持ちさせるには

1本を丸ごとラップしてしっかり包む。
ヘタ部分を上にして容器に立てて野菜
室で保存する。冷凍保存は塩もみなど
で水分を抜いてからおこなう。

今回は
野菜ソムリエプロの
姫野昭祐が
担当しました。



栄養成分

カリウム・ビタミンK・ビ
タミンCや食物繊維が含ま
れています。

特徴

夏野菜の代表格、みずみずしくさわ
やかな風味で歯ざわりが良いのが特
徴です。

良いものを見分け方

緑色が濃く、全体にハリとツヤがあるもの
がおすすめ。また、表面のイボが尖ってい
て鋭いものもおすすめです。

レシピ

01 キュウリの辛子和え

2人前

材料

・丁字麩 2個 ・キュウリ 1本 ・塩 小さじ 1/4

☆ (辛子酢味噌)

白味噌 10g

砂糖 10g

味噌 5g

練り辛子 小さじ 1/4

すりごま 大さじ 1/2

酢 15ml

つくり
かた

- ① 丁字麩はぬるま湯に約 10 分浸け、中までしみこませた後、しばらく 3 等分する。
- ② キュウリは薄目の輪切りにしてから塩もみをする。その後、余分な塩分をさっと洗い流してしぼる。
- ③ 練り辛子、白味噌、味噌、すりごま、砂糖、酢を混ぜ合わせて辛子酢味噌を作る。
- ④ 麩とキュウリに辛子酢味噌を合わせて、しばらくおいで麩に味をしみこませる。



詳しくは
こちら!

★郷土料理を手軽に
チャレンジして
みましょう♪



02 キュウリの味噌汁

2人前

材料

・キュウリ 1本
・油揚げ 1/2枚
・だし汁 500ml
・味噌 大さじ 2と1/2

<薬味の例>

・刻みネギ 少々
・一味唐辛子 お好みで少々



つくり
かた

- ① ビーラーでキュウリの皮を9割ほどむき取り (残りは色味のために残す)、1～1.5 cm幅に切る。また、油揚げは細切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて沸かし、沸いたら①を入れて4～5分弱火でじっくりキュウリに火を通す。
- ③ キュウリに火が通ったら、火を止め、味噌を溶き入れる (味を見ながら味噌大さじ2と1/2を目安に調整)。粗熱が取れたら、鍋ごと冷蔵庫に入れ、半日ほど味をしみこませる。
- ④ 半日置いたら、鍋を火にかけて沸騰直前まで温め、椀にそそぎ入れ、お好みで薬味 (刻みネギや一味唐辛子など) を入れてできあがり。

詳しくは
こちら!

★皮をしっかりむくことと、
半日ほど寝かすことで
食べやすくなります♪

