

やみつききゅうり

和え物



きゅうりは、6～9月の夏に旬を迎える野菜です。夏野菜であるきゅうりは水分量が多いため、水分補給の役割があり、火照った体を冷やします。愛知県では、温暖で冬季の日照に恵まれた気象条件を活かして、11～7月ごろまでハウス栽培が行われています。西三河地方で作られている「三河みどり」という品種が有名です。この料理は、にんにくやごま油を使って、夏の暑さで食欲がなくなる時季でも食べやすい味付けになっています。

【材料／4人分（おとな）】

きゅうり …… 1本（100g）
キャベツ …… 1枚（35g）
★おろしにんにく …… 0.3g
★三温糖 …… 小さじ2
★しょうゆ …… 小さじ1・1/2
★白だし …… 小さじ1/2
★酢 …… 小さじ1/2
★一味唐辛子 …… 適量
★ごま油 …… 小さじ1/2

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - きゅうりは5mm幅の輪切りにする。
 - キャベツは8mm幅の細切りにする。
 - ★の調味料を合わせておく。
 - ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツ、きゅうりの順に30秒ほどゆでる。
 - ③ ②を水で冷やして水気を絞り、ボウルに入れ★の調味料と和える。
- ※ ★の調味料は少し多めに作っておくと、きゅうりとからみやすくなります。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 15kcal：たんぱく質 0.5g】