



きゅうりを炒めて絶品おかず

## きゅうりとえびの塩こうじ炒め

調理時間

15min.

86kcal  
(1人分)

【材料・4人分】

きゅうり…2本 にんにく…1かけ 無頭えび…12尾

酒・塩・片栗粉・サラダ油…各少々

A (塩こうじ…大さじ1・1/2 酒…大さじ1)

サラダ油…大さじ1 塩…少々

【作り方】

- ① きゅうりは縞目に皮を3〜4ヶ所むき、半分に切って1cm幅の斜め切りにし、塩少々振ってしばらくおき、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ えびは殻をむいて背ワタを取り、ボウルに入れ、酒、塩、片栗粉、サラダ油各少々を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、③を入れて両面焼いて一旦取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに油大さじ1/2を足し、②を入れて炒め、香りが出てきたら①を加え、色鮮やかになるまで炒める。
- ⑥ ⑤に④を戻し入れ、Aを加えてサッと炒め合わせ、器に盛る。

**MEMO** ☆きゅうりに塩を振ってしんなりさせることで、きゅうりが水っぽくならず、味が凝縮します。塩こうじはエコーブ米こうじでも活用できます。  
☆えびはいか、肉類にかえても美味しく出来上がります。

# Cucumber

もう一品

ご飯のお供に!

## パリパリきゅうり

【材料・4人分】

きゅうり…2本

塩…小さじ1/2

赤唐辛子…1/2本

しょうが…1/2かけ

A(しょうゆ…小さじ1・1/2 酢…小さじ1  
砂糖…小さじ1)

塩昆布…小さじ1強

【作り方】

- ①きゅうりは5mm幅の小口切りにし、塩と一緒にポリ袋に入れ、軽くもんで約10分置く。又は加減しながら水が出るまでもむ。
- ②赤唐辛子は小口切り、しょうがは細切りにする。
- ③フライパンにAと②を入れ、良くしぼった①を加え、強火で水分がなくなるまで炒める。
- ④③をバットなどに広げて冷まし、刻んだ塩昆布を加えて混ぜ合わせ、落としラップをして味をなじませ、器に盛る。



調理時間

15min.

15kcal  
(1人分)

※漬けこみ時間を含みません

### MEMO

#### ●きゅうり

**主な産地** 本庄市、深谷市、熊谷市、加須市、羽生市

**栄養** 95%が水分で利尿作用があり、むくみの改善にも効果がある。栄養素としてはカリウムやビタミンAを含む。ミネラル類も少量ながらバランスよく含む。

**保存** 水気をとり、ラップやポリ袋に入れて保存。冷蔵庫の野菜室に立てておく。

過去に発行したレシピカードや、その他レシピが下記のホームページやブログサイトで見られます。

JAグループさいたま ホームページ「みらの」

JAグループさいたま みらの

検索 🔍

<http://www.ja-saitama.jp>

埼玉農産物ブログサイト SAITAMAわっしょい!

SAITAMAわっしょい!

検索 🔍

<http://www.saitama-wassyoi.jp/>

編集協力：フードコーディネーター 大村多恵子

栄養士 森永愛

撮影：鈴木正美

制作：JA埼玉県中央会

JA埼玉県生活指導員連絡協議会

さいたま農産物キャンペーン推進協議会

協力：埼玉県