

旬のごちそう

夏野菜の代表格「きゅうり」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 佐野いずみさん

夏野菜の代表格「きゅうり」。この時期は、家庭菜園で採れたものや、ご近所の農家さんからたくさんいただく機会も多いのではないのでしょうか。きゅうりの95%は水分なので、栄養がないと思われがちですが、体内の塩分や水分バランスを調整する作用のあるカリウムや免疫を高めたり美肌効果に期待できるビタミンCなどを含んでいます。サラダや漬物などシンプルに食べることが多いと思いますが、炒めたり、スープにしたりといろいろな食べ方で旬を楽しんでください。



具たくさん簡単冷や汁

[材料]2人分

- ・きゅうり 中1本
 - ・みょうが 2個
 - ・大葉 4~5枚
 - ・豆腐 1/2丁
 - ・小ネギ 適量
 - ・アジの干物 1枚
 - ・白すりごま 大さじ1
 - ・味噌 大さじ1
 - ・だし 3500cc
- (冷蔵庫で冷やしておく)

【作り方】

- ① アジの干物を焼き、骨を丁寧に取り除き、身をほぐす。
- ② キュウリを薄く輪切りにし、塩小さじ1/4(分量外)をふり、5分程おき、水気を絞る。
- ③ みょうがを薄く輪切り、大葉を千切りにする。
- ④ ボウルに味噌を入れ、だし汁で少しずつのばし、①と②、③と豆腐を小さくちぎりながら加える。
- ⑤ すりごまを加え軽く混ぜ、器に盛り、小ねぎを散らす。

※味噌はフライパンやオーブントースターで焼くと、より風味が出ます。
冷や汁をご飯にかけたり、そうめんの汁としても美味しくいただけます。

こうふるふぁーむ：県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト