

野菜まるごと使い切り!

きゅうり

生でサラダはもちろん、和えたり、漬けたり、炒めたり…
きゅうりは新鮮なうちにおいしくいただきます。



理由あり 大・小、変形(曲がり)、細いもの、太いもの、キズ、色ムラなど

産直

1097 毎週企画

宮崎県・熊本県
サン・グリーン出荷組合

九州のわけあり
きゅうり

400g前後(4~6本)

もれなく
20
ポイント

本体 **198**円
(税込 214円)



きゅうりと豚肉の中華炒め

材料(2人分)

1097 産直 九州のわけありきゅうり …… 2本
豚モモうす切 …… 100g
にんにく・土生姜(みじん切) …… 各1/2片分
サラダ油 …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ1
粗挽き黒胡椒・粉山椒 …… 各少々

A 酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ2/3

B 醤油・ガラスープの素 …… 各小さじ1
豆板醤 …… 小さじ2/3

作り方

- ① きゅうりは縦半分に分けて幅5mmの斜め切りにする。豚肉は幅2cmに切って**A**をもみ込む。
- ② フライパンに油とにんにく、生姜を入れて炒め、豚肉を加えて炒める。きゅうりを加えてざっと炒め、**B**を加える。倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、器に盛って胡椒と山椒をふる。

きゅうりたっぷり 棒々鶏



作り方(2~3人分)

- ① きゅうり1本は厚さ5mmの斜めうす切りにし、さらにせん切りにする。塩少々(分量外)をふってしばらくおき、さっと水洗いして水気を絞る。
- ② 鶏ササミ200gは包丁で切り目を入れて均等な厚さにする。耐熱皿に並べて酒大さじ1+1/2と塩少々をまぶし、ラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱する。そのまま冷まし、細く裂いて①と一緒に <すりごま・みそ・砂糖・醤油・酢・ごま油 各大さじ1+1/2> で和える。

きゅうりの ピクルス



作り方(作りやすい分量)

- ① <酢・水各200ml・砂糖大さじ2・粒胡椒6粒・ローリエ1枚・赤唐辛子(小口切)1/2本分> をホーロー鍋かステンレス鍋に入れて沸騰させ、冷ましておく。
- ② きゅうり2本は幅1~1.5cmの輪切りに、人参1/2本はひと回り小さ目の角切りにする。一緒に塩小さじ1をまぶし、1時間程おいて水気をふき取る。煮沸消毒した保存容器に詰め、①を注ぎ、1日おいて味をなじませる。冷蔵庫で保存し、1ヵ月で食べ切る。