

青大きゅうり

漢名：胡瓜，黃瓜
 英名：cucumber
 科名：ウリ科
 原産地：インド



産地はここ!!



青大きゅうりは、大きいものは果重は1kgにもなります。果肉は厚いのですがやわらかく、歯切れよく、白いぼ系の太きゅうりです。

青大きゅうりのクリーム煮

材料 (4人分)

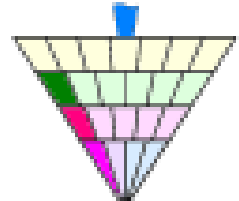
青大きゅうり・・・1本
 ハム・・・4枚
 油・・・小さじ1
 A { 牛乳・・・120cc
 水・・・500cc
 中華スープの素・・・小さじ1
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 かたくり粉・・・大さじ1



エネルギー	131kcal	カルシウム	89mg
たんぱく質	5.4g	食物繊維	0.9g
脂質	9.5g	食塩相当量	1.0g

作り方

- 1 青大きゅうりは皮をむき、縦半分に切り、種をスプーンなどで取り除いて一口大の乱切りにする。ハムは1cm角に切る。
- 2 中華なべを温め、油をしき、①を入れて強火でさっと炒め、油となじんだらAを加え中火にする。
- 3 塩、こしょうで味を整え、同量の水で溶いた水溶きかたくり粉で、とろみをつける。



青大きゅうりのナイスライス

材料 (4人分)

青大きゅうり・・・1本
 ご飯・・・2杯
 ハム・・・2枚
 みょうが・・・2個
 マヨネーズ・・・大さじ2
 A { 酢・・・大さじ3
 砂糖・・・大さじ1弱
 紅しょうが・・・適量
 青じそ・・・4枚

作り方

- 1 青大きゅうりは、ところどころ皮をむく。
- 2 ①の皮とハムを1cm角に、みょうがは小口切りにする。
- 3 ①を縦半分に切り種を出し、水気をふき、Aにつける。
- 4 ご飯に②を混ぜ、マヨネーズで味をつける。
- 5 ③に④をつめ、2つを合わせ、巻きすに巻いておく。
- 6 ⑤を1.5cmの厚さに切り、紅しょうが、青じそをそえる。

