

JA越智今治女性部波方支部「きゅうり」レシピ

☆きゅうりの肉巻き～ピリ辛しょうが味～（4人分）☆

きゅうり	500g（5本）	【タレ】	
豚肉（薄切り）	200g（10枚）	★おろししょうが	1片
塩こしょう	適量	★豆板醤	小さじ1/2
薄力粉	適量	★醤油	45cc
こめ油	適量	★みりん	30cc
		★砂糖	15g
		★片栗粉	適量



- ①タレ（★）の調味料は事前に混ぜておきます。
- ②きゅうりはピーラーで縞目に皮をむき、半分の長さに切ります。
- ③豚肉（薄切り）を広げて上にきゅうりを置き、らせん状に巻きます。
- ④③を10個つくり、塩こしょうをします。
- ⑤④に薄く薄力粉をふり、フライパンにこめ油を敷き、豚肉の巻き終わりを下にして並べます。
- ⑥2分ほど焼いてこんがりとし焼き目が付いたら返し、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにします。
- ⑦ふたを取ってタレの調味料を入れ、強火で転がしながら照りよく絡めます。
- ⑧1/2サイズに切って、器に盛って出来上がり。

♪きゅうりのポリポリした食感がいい！！

☆きゅうりのパウンドケーキ（1本分）☆

きゅうり	100g	砂糖	90g
薄力粉	100g	卵（Mサイズ）	2個
ベーキングパウダー	小さじ1	ハチミツ	120g
無塩バター	90g		



- ①きゅうりを乱切りにし、レンジで2～3分加熱します。
- ②①をブレンダー（ミキサー）でピューレ状にします。
- ③バターに砂糖を入れクリーム状になるまですり混ぜます。
- ④薄力粉、ベーキングパウダーを一緒にふるっておきます。
- ⑤③に溶き卵を少しずつ5～6回に分けて入れ、混ぜます。
- ⑥⑤にピューレ状にしたきゅうりを入れます。
- ⑦オーブンを180℃に予熱します。
- ⑧ふるっておいた粉類を2、3回に分けて入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ、ハチミツも加えてよく混ぜます。
- ⑨型に流し空気を抜き、オーブンで40～45分焼いて、出来上がり。

※焼いている途中で焦げそうになったら表面にアルミホイルを置きます。

<ポイント>

- ・焼きたてもOKですが、冷蔵庫で1日冷やすとハチミツ入りなのでよりしっとりして美味しい。
- ・クルミを入れても美味しい♪

☆きゅうり de 混ぜ寿司 (4人分) ☆

きゅうり	200g	温かい白飯	700g
塩	少々	白ごま	小さじ2
卵	2個	【合わせ酢】	
砂糖	小さじ2	★酢	大さじ4
サラダ油	適量	★砂糖	大さじ1
カニカマ	90g	★塩	小さじ1



- ①きゅうりは薄切りにし、塩小さじ1/2をふり5分くらい置き、水気を絞ります。
- ②卵に砂糖、塩を入れて混ぜ、フライパンにサラダ油を敷き、中火で粗目のそばろ状にします。
- ③バットにご飯(温かいもの)を入れ、合わせ酢(★)の調味料をよく混ぜ合わせてご飯にかけ、しゃもじで切るように混ぜてうちわで粗熱をとります。
- ④きゅうり、卵、カニカマ、白ごまを入れ混ぜ合わせて、出来上がり。

<ポイント>

- ・きゅうりを混ぜた時ご飯がベチャツとしないよう、水分を良く取っておきます。
- ・ご飯は切るように混ぜると、合わせ酢がいきわたりやすく粘りが出にくいです。

☆きゅうりの冷製スープ (4人分) ☆

きゅうり	400g	水	400cc
玉ねぎ	200g	コンソメ	小さじ1
バター	40g	塩	小さじ1
牛乳	600cc		
パセリ	少々		



- ①きゅうり、玉ねぎは薄切りにします。
- ②鍋にバターを入れ、弱火で玉ねぎがしんなりするまで炒め、きゅうりを加えて全体にバターがなじんだら水、コンソメ、塩を加えます。
- ③中火で煮立ったらふたをして弱火で7～8分煮ます。
- ④粗熱を取りミキサーで滑らかになるまで攪拌します
- ⑤ボウルに入れ、牛乳を加え冷蔵庫で冷やします。
- ⑥器に盛り、パセリ(みじん切り)をちらし、オリーブオイルを垂らしたら出来上がり。

<ポイント>

- ・ブレンダーした後ザルでこしておくとう舌触りがより滑らかになります。