

たけおのきゅうりを おいしく食べるレシピ



vol.1

武雄市はきゅうりの栽培が盛ん！

きゅうりは冬にも旬を迎える！

武雄市では、市内の広い範囲できゅうりの栽培が行われています。朝日町には佐賀県で唯一きゅうりの栽培を学べる「きゅうりトレーニングファーム」があり、きゅうり農家を目指す若者たちが日々熱心に学んでいます。武雄産きゅうりの更なる魅力発信のため、寒い時期にぴったりの温かくきゅうりを食べられる新しいレシピを作成しました！ぜひ、この機会に、サラダや漬物以外の調理方法できゅうりをお楽しみください！



recipe 1

シャキシャキ感が最高！

きゅうりの漬物の ルーロー飯風そぼろごはん

調理時間
30分

材料
(2人分)

きゅうり：2本
合い挽き肉：150g
パクチー：適量 (万能ねぎでも◎)
ごはん：2合
塩：小さじ1/2

A
醤油：大さじ3
みりん：大さじ2
砂糖：大さじ1/2
水：大さじ2
生姜：1かけ (千切り)
五香粉：小さじ1/4

作り方

- ① きゅうりは縦4等分に切り、1cm角のイチョウ切りにする。ボウルに入れ、塩を加えて混ぜ、10分以上置く。
- ② 小鍋に[A]を入れて中火にかける。沸いたら、水気を絞った①を入れて2分炒め煮る。
- ③ 汁ごとボウルに取り出し、粗熱をとりながら30分以上置いて味を染み込ませる。これで漬物は完成！
- ④ きゅうりをザルにあげ、残った汁を小鍋に移し、ひき肉を加えてよく混ぜる。中火にかけて、箸でかき混ぜながら炒め煮る。
- ⑤ 全体に火が通ったら、ご飯の上に盛り付ける。きゅうりの漬物をのせ、お好みでパクチーをかける。

★はじめに塩もみすることで、シャキシャキの漬物になります！加熱時間が長すぎるとシャキシャキ感がなくなってしまうので注意！

recipe 2

とろっホクっの新食感！

きゅうりとレモングラスの アジアンスープ

調理時間
25分



材料
(2人分)

きゅうり：1本
しめじ：50g
長ネギ：10cm
鶏ささみ：1本
レモングラス：3本
鷹の爪：1本分 (輪切り)
油：小さじ1
生姜：適量
ナンプラー：大さじ1
水：400ml
A
酒：大さじ1/2
塩：小さじ1/3

作り方

<下準備>

- ① きゅうりは縞目になるようにピーラーで皮を剥き、乱切りにする。
- ② しめじは石づきを落として食べやすいサイズに手で割く。
- ③ 鶏ささみは筋を取り除き、斜め薄切りにする。
- ④ 長ネギは斜め薄切りにする。

<作り方>

- ① 小鍋に油と生姜、鷹の爪を入れ中火にかける。
- ② 香りがたったら、下準備をした食材を全て加え中火で炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら[A]を加え、さらに1～2分炒める。
- ④ 水を注ぎ入れ、沸いたらナンプラーとレモングラスを加える。
- ⑤ 蓋をして弱火で7～8分煮る。

★お好みでパクチーやごま油を垂らしても美味しいです！