

# たけおのきゅうりを おいしく食べるレシピ



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、  
家庭にあるもので作れる珍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 3

パリッとシャキッが  
くせになる♪

### きゅうりの春巻き

調理時間  
30分

材料  
(2人分・6本)

きゅうり：1本  
ハム：3枚  
ピザチーズ：60g  
春巻きの皮：6枚  
油：適量  
塩：小さじ1/4  
粗挽き胡椒：適量  
からし：適量

A 小麦粉：大さじ1/2  
水：大さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは7mm幅の斜め細切りにしてボウルに入れ、塩を加えて混ぜ、10分以上置く。  
ザルにあげて水気を切り、6等分に分ける。
- ② 春巻きの皮を菱形に置く。手前に半分に切ったハム、チーズ(10g)、きゅうりの順で重ねて置き、手前から一巻きする。  
両サイドを内側に折り込み、また奥に向かって巻く。
- ③ 巻き終わりに混ぜ合わせておいたAを塗り、糊付けしてとめる。
- ④ フライパンに1cmほど油を入れ、中火にかける。油が温まったら、春巻きを入れて両面が狐色になるまで揚げ焼きする。
- ⑤ 油を切って取り出したら、斜め半分に切り、器に盛りつける。  
好みでからしや胡椒をかける。

★中の具材が生でも食べられるので、少ない油で揚げ焼きするだけでもOK！  
皮に穴が空いていると、チーズが出て油がはねるので注意。

## recipe 4

サウナ後の一杯にオススメ！

### きゅうりのはちみつ レモンソーダ

調理時間  
15分



材料  
(2人分)

きゅうり：2/3本  
はちみつ：大さじ2  
レモン果汁：2個分  
ソーダ(無糖)：300ml  
ミント：適量  
レモンスライス：適量

作り方

- ① きゅうりは半分の長さに切り、スライサーで薄くスライスする。
- ② レモン果汁とはちみつを合わせてよく混ぜる。  
①を入れて1時間ほどつける。
- ③ グラスに②を等分して入れて、ソーダを注ぐ。  
お好みでミントやレモンスライスを飾る。

★きゅうりを薄くスライスすることで栄養素が溶け出やすくなります。