



なつ野菜を盛り込む頃

きゅうりのおかか和え2品



写真左

『おかかとなめ茸和え』

写真右

『おかかとうめ干和え』

1. 材料 (つくりやすい分量)

- ①
- | | | |
|------|-------------|-----|
| きゅうり | 長めの 1.5本 | --- |
| なめ茸 | 大さじ 1 | |
| おかか | 2.5g (小袋1つ) | |
| しょうゆ | 大さじ 1/2 | |

- ②
- | | | |
|--------------|----------|-----|
| きゅうり | 長めの 1.5本 | --- |
| うめ干(種ものをいいて) | 1コ | ← |
| おかか | 2.5g | |
| しょうゆ | 大さじ 1/2 | |

👉 きゅうり

夏野菜の代表です。水分95%。汗で失なわれた水分補求にピッタリです。利尿作用がありむくみ解消効果があります。

「イボイボが痛いくらいなのが」新鮮な証拠です。

2. 下準備

たて4等分にして1~1.5センチ長さに切る

あわせておく

たて4等分にして1~1.5センチ長さに切る

うちの母の手作り うめ・しお・塩のみであっはいいです。

あわせておく

3. つくり方

きゅうりをそれぞれあわせた①, ②で和えるだけ



♪ あつい夏だから火を使わず「ちゃちゃ」と... さっぱりとした小鉢の出来あがりです。うめ干の酸味が苦手ならみりんを少し入れるとあっはさがやわらぎます。

「なめ茸」「うめ干」とも使うものによって塩分が違います。必ず味見をしてみてね。

きゅうりは曲がりがお得です。味は同じでねだんが安いです。