

# 生活彩々

## きれいで長生き 副菜小鉢

夏野菜の代表格、キュウリ。具健康増進課管理栄養士の赤堀摩弥さんは「ビタミンCやカリウムを多く含んでおり、夏ばてを防止してくれる」と勧める。「たたきキュウリ」はパリッとした食感を存分に楽しめるシンプルな一品。好みて酢を加えても良い。「キュウリとベーコンの炒め物」はベーコンのうま味やニンニクの香りとこの好相性を楽しめる。歯応えを残すため、強火に掛けて短時間で仕上げる。「キュウリのもみ漬け」は薄切りにしたナスと合わせ、ショウガの風味を効かせる。水気はしっかり切る。板ずりすると味が染みこみ

### キュウリ 夏ばて防止に

やすい。1本当たり小さじ1/2の塩をまぶしてまな板の上に置き、両手で転がす。サッと塩を洗い落とししてから使う。調理後の色も鮮やかに保たれる。

たたきキュウリ



◎材料(2人分)  
キュウリ2本、A「しょうゆ小さじ1、ごま油小さじ1/2」  
◎作り方 ①キュウリは先端を切り落として板ずりした後、めん棒などで亀裂が入る程度にたたき②食べやすい大きさに切って冷やす。皿に盛りAを掛ける。

キュウリとベーコンの炒め物



◎材料(2人分)  
キュウリ2本、塩小さじ1/2、ニンニク1片、ベーコン1枚、油小さじ1、粗びき黒コショウ少々

◎作り方 ①キュウリは乱切りにし、塩を振って5分ほどおく。しんなりしたら水気を切る②ニンニクは薄切り、ベーコンは短冊切りにする③フライパンに油とニンニクを入れ、弱火にかける。ニンニクの香りが立ったら火を強くし、ベーコン、キュウリを加える。全体に油がまわるよう、

1〜2分炒める④皿に盛り、コショウを振る。  
キュウリのもみ漬け



◎材料(2人分)  
キュウリ2本、ナス1本、塩小さじ1〜1 1/2、ショウガ1片、しょうゆ適量

◎作り方 ①キュウリとナスは薄い輪切りにする。ボウルに入れ、塩を振って全体に回るようザッと混ぜる②約5分おきしんなりしたら、両手でギュッと水気を切る③干切りのショウガを混ぜて皿に盛り、しょうゆをたらす。

<第3金曜日に掲載します>