



今月のレシピ

キュウリの冷やし餃子

材料 (4人分)

絹ごし豆腐	2丁	長ネギ	1/4本
キュウリ	2/3本	鶏ひき肉	200g
薄口しょうゆ	小さじ2	酒	大さじ1
餃子の皮	20枚	塩	適量
オリーブオイル	大さじ2	ポン酢	適量

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー	322kcal	タンパク質	21.1g
脂質	15.1g		

作り方

- ① 豆腐は水気を切る。長ネギはみじん切りにする。
- ② キュウリは千切りにして塩少々を振り、しんなりしたら軽く絞って水気を切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏ひき肉を入れ①の豆腐を手でちぎりながら加えて炒める。さらに①の長ネギと薄口しょうゆ・酒を加え、汁気がなくなるまで炒めて冷ます。
- ④ ポウルに②と③を入れて、よく練り混ぜる。
- ⑤ 餃子の皮に適量の④をのせ、皮の縁にヒダを寄せながら包む。包めたら熱湯でゆでて、氷水に取る。
- ⑥ 器に盛り付け、適量のポン酢で食べる。

栄養士チェック

キュウリの栄養価は非常に低いのですが、水分を多く含むので暑い夏季には水分補給にもなり、シャキッとした歯ごたえは食欲を増進させてくれます。ほかにもビタミンCによる疲労回復や、利尿作用があるので冷房の効きすぎによる体調不良やだるさ、むくみといった症状の改善にも適しています



J A 周桑女性部
吉岡支部の皆さん

レシピ紹介者

地元の新鮮で安心安全なおいしいキュウリを食べて、暑い夏を乗り切ってください。今回紹介した料理以外にも、J A 周桑のホームページにはおいしい食材を使った農家直伝のレシピをたくさん掲載しています。ぜひご覧ください。

ふるさと産品通信

今月の食材

キュウリ

キュウリの歴史は古く、3000年以上前から栽培されていたそうで、日本へは平安時代に中国から伝来したといわれています。

ウリ科の一種で、熟すと黄色くなるので「黄瓜」とも書かれ、語源の一つとされています。完熟すると味が落ちてしまうため、育ち盛りの未熟な緑色のうちに収穫されます。

世界には400以上の品種があることされるキュウリですが、日本で流通する大半は白イボ系の品種です。別名「夏キュウリ」と呼ばれ、その名のとおり夏を代表する野菜です。愛媛県の主力野菜であり、中でも西

条は作付面積・収穫量共にトップクラスを誇っています。

シャキシャキの食感と、みずみずしさが際立つキュウリは生で食べることも多いですが、炒め物など中華風の味付けもよく合います。水分を多く含んでいるので、夏の水分補給にはもってこいの食材です。



野菜ソムリエのひとこと



ジュニア野菜ソムリエ
松木 修さん

下処理には「板ずり」が効果的。塩をまぶし、まな板の上でゴリゴリ転がして塩をなじませたら、洗い流して水気を切ります。イボが取れ、味なじみや口当たりが良くなるだけでなく、緑色が鮮やかになります。

食育ワンポイントチェック

野菜を食べて慢性腎臓病を予防しよう！

キュウリをはじめ、生の野菜や海藻類に多く含まれる「カリウム」という成分は、ナトリウムの排せつを促して血圧を下げる効果があるといわれています。高血圧は慢性腎臓病を引き起こし、人工透析の原因になります。健康であるために野菜をしっかり食べて、腎臓の働きを守りましょう。

次回の食材は **ピーマン** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380