

ふるさと産品通信

今日の食材

きゅうり



今月のレシビ

スタミナおにぎり

素材・分量 (4人分)

| | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| ライスペーパー | 8枚 | ごはん | 茶碗2杯 |
| サニーレタス | 2枚 | きゅうり | 1/2本 |
| A 牛肉 (切り落とし) | 50g | B 豚バラ (薄切り) | 50g |
| 塩コショウ | 小さじ1 | キムチ (細切り) | 10g |
| | | 焼肉のたれ | 小さじ1 |

栄養価 (1人当たり)

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 286kcal | タンパク質 | 7.8g |
| 脂肪 | 8.6g | | |

作り方

- きゅうりは長さ5cm、太さ1cm角のスティック状に、牛肉・豚バラ肉・キムチは食べやすい大きさに切る。
- サニーレタスは洗って、5cmくらいにちぎる。
- Aの牛肉を炒め、塩コショウで味付ける。Bの豚バラ肉をよく炒め、キムチを入れ焼肉のたれで味付ける。
- 大きめのボウルにぬるま湯を入れ、ライスペーパーをくぐらせ、まな板の上に固く絞ったふきんを広げ、その上にライスペーパーを広げる。
- ライスペーパーの真ん中にサニーレタスを広げ、ご飯大さじ2杯、味付けした牛肉か豚肉ときゅうりをのせ、固めにくるくると巻く。半分に切って出来上がり。

※ライスペーパーはぬらしすぎや時間がたつとくっついてしまうので、1枚ずつさっともどしましょう。

栄養士チェック

きゅうりは、ビタミン類や豊富なカリウムが主な栄養素であり、このカリウムには血圧上昇の原因となるナトリウムの排泄を促す働きがあります。また、青臭さの香り成分であるピラジンは、血栓を予防し、利尿作用のあるイソクエシトリンは、腎機能を整えむくみの解消にも効果が期待できます。

レシビ紹介者

居ダイニング 善 能智清司さん

13年前に小松の駅前通りで居酒屋をはじめ、2年前に旧国道沿いに移転しました。地元食材にこだわり、四季折々の素材を生かしたお料理を提供し、仕事帰りなどに気軽に立ち寄ってもらえるようなお店づくりをしています。

今回のメニューは、家族団らんのときにいろんな食材を巻いて、楽しみながら食べてください。

一年中野菜売り場に並ぶきゅうりですが、本来は夏が旬の食べ物です。江戸っ子の初物好きに好まれて古くから促成栽培され、いまではサラダや漬物にかかせない野菜となりました。

輪切りにすると徳川家の家紋である葵の御紋に似ているところから、江戸時代には輪切りを慎んでいたこともありました。

きゅうりは、多少曲がっていても味や栄養に関係ありませんが、濃い緑色で、はりがあり、イボがしっかりととして、太さが均一なものを選びましょう。



栽培面積：44.1ha (県内第1位)
収穫量：3,317t (県内第1位)
参考：愛媛県農林水産統計年報 (平成20～21年)

スイカより水分が多い(約96%が水分)きゅうりは生育にもたくさんのお水が必要です。おいしい水が豊富な土地が育んだ西条産のきゅうりは、味・品質ともに特上品です。



ジュニア野菜ソムリエ 田中丞子さん

野菜ソムリエのひとこと

水分がついている場合はふき取ってから、新聞紙で包んだりポリ袋に入れたりして、封をせずに保存しましょう。きゅうりは低温に弱いので、冷蔵庫の野菜室に入れ4～5日程度で食べきりましょう。

食育ワンポイントチェック

野菜を育てて楽しい食卓

野菜嫌いの人には、野菜の代わりに野菜ジュースやスープなどで間に合わせてしまうことがあるようです。そんな方には自分で育てた野菜を食べることをお勧めしています。手塩にかけたかわいい野菜なので、虫が食っていようが、曲がっていようが実に旨いものです。きゅうりはプランターでも簡単に栽培できます。育てたきゅうりを使って、家族みんなでスタミナおにぎりを作ってみましょう。

次回の食材は **絹かわなす** です。 問合せ：市庁舎本館農業水産課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380