

きゅうりの椀物

◇ポイント

きゅうりは一年を通して美味しく食べられますが、春～夏が最も旬な季節です。

イボのある品種の場合は、イボがチクチクするくらい尖っているものが新鮮な証です。

◇材 料(4人分)

太いきゅうり	1/2本	油	少々
鶏ひき肉	70g	みりん	大さじ1/2
干しシイタケ	1枚	砂糖	大さじ1/2
ネギ	少々	塩	1つまみ ×2
片栗粉	大さじ1	酒	大さじ1
小麦粉	適量	だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ1/2	柚子	少々
		山椒または緑のもの	少々



◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	82kcal
・脂 質	3.2g
・たんぱく質	4.2g
・塩 分	0.9g

◇作り方

- ① キュウリは皮をすべてむき、2.5～3cmぐらいに切ってから、臼の型の様に種の部分をくり抜き、沸騰した湯でひと煮立ちするまで茹で、冷ます。
- ② シイタケは水で戻したら細かいみじん切りにし、ネギも同様にみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏挽肉と②を入れ、よくこね、塩・酒を加え、さらによく混ぜてから片栗粉を入れ、粘りが出るまでこねる。
- ④ ①のくり抜かれた部分に小麦粉をまぶしたら、③を詰め込み、その上に小麦粉を振ってからフライパンに少量の油をひいて、小麦粉がこんがりとするまで焼く。
- ⑤ 鍋にだし汁としょうゆ、みりん、砂糖、塩を入れ、落とし蓋をして味がしみるまで弱火で煮る。
- ⑥ 椀に盛り付け、煮汁に水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちしたら椀に注ぎ入れ、柚子と山椒を飾る。