

野菜王国
ふかや

どんな料理にもぴったりの「きゅうり」

きゅうり料理



きゅうり
埼玉県深谷市

●きゅうりの歴史

きゅうりが日本に入ってきたのは、1,000年以上前、中国を経て伝えられたということです。現在では最もポピュラーな野菜の一つですが、明治以前はあまり利用されていませんでした。しかし幕末に栽培が奨励され、この江戸時代末期から明治時代にかけて普及したのです。

●きゅうりの保存法

きゅうりは呼吸や水分の蒸発が多いので、無包装では、皮のしなびや肉質の軟化が早くおこります。したがってビニルフィルムなどに包んで、低温保存するのがよいでしょう。しかし、低温すぎると褐色の斑点などの低温障害がおこるので、温度は10℃程度が適しています。

●きゅうりの成分

水分含量(96.7%)の多い野菜で、他にタンパク質・無機質・ビタミンなど少量が含まれていますが、質・量ともに、栄養的には特に優れた食品ではありません。しかし、その特有の味覚は他の食物の食欲をそそることで、じゅうぶんに価値を持っています。

●新鮮なきゅうりの見分け方

一般的に濃緑色で、形がよく、いぼいぼのとがったものがよいでしょう。大きさは100g程度のものがよく、大きすぎると皮がかたく、味も落ちます。また、古いものはいぼいぼが黒ずんでいます。



きゅうりの
ゆかり漬け

材料(4人分)
・きゅうり 太めのものの中1本・キャベツ100g
・人参30g・シソの葉(梅漬けのものでもよい)
①20g・塩少々
作り方
①きゅうりは、両端を切り、長いものは2〜3つの高切りにして、中身の芯を出し、塩(きゅうりの3%)をする。キャベツと人参及びシソの葉はおのおの千切りにして、その3品を塩(キャベツの3%)で軽くしんなり(10分ほど)でもみます。

②①のものなきゅうりに詰めて平らに並べて軽く押しをする。
③1時間から一夜おいて取り出し、一口切りにして盛る。
※きゅうりの芯を出すときに、外側面に気をつける。

うなぎずし

材料(4人分)
・米3合・うなぎ
・みょうが6個
・うなぎのたれ3串分
きゅうり2本・塩少々



作り方
①うなぎは、一口大に切り、たれに漬ける。
②きゅうりは、薄い小口切りにして塩をふる。塩がなじんだら、水気を絞る。
③みょうがは、小口切りにしてほぐす。
④ずし飯に、たれを切ったうなぎ、きゅうり、みょうがを加えて混ぜる。
※ずし飯のご飯は、10cmの昆布に切り込みを入れて30分ほどおいて、その昆布を取り出して炊くと、ご飯が温かいうちに、具を混ぜる。



三五八漬け

材料
・もち米2000g・こしごめ500g・塩200g
作り方
①もち米をよく洗い、水に漬け8分目の水加減で炊く。
②①がよく蒸れたら、ほぐして60℃位に冷やし、こしごめを加えて混ぜる(合わせめ)。
③②を炊飯シャヤーに入れて、一晚保温の状態にしておく。
④③から出して、冷めたら塩を加えてよく混ぜる。
⑤きれいな容器(かめ)に入れて密閉し、涼しいところで保存する。
(翌日からでも使用できる)
※水は絶対に入れないこと。
きゅうり、かぶ、キャベツ...1〜2日。大根、人参...2〜3日。

きゅうりと
麩のだま和え

材料(4人分)
・きゅうり2本
・焼き麩10g・白ごま大さじ2・卵1/2個
・筆しよが4本・砂糖大さじ1.5・しょうゆ大さじ1.5・酢大さじ1・塩少々



作り方
①きゅうりは、薄い小口切りにし塩少々をふってもみ、水気をよく切る。
②焼き麩は、たっぷりの水でもどし、水気をよく切る。
③卵は塩少々を入れ、錦糸卵を作る。
④白ごまは、いっしょによくすり、分量の砂糖、しょうゆ、酢を入れて混ぜる。
⑤④に①②を和え、③の錦糸卵を飾る。
⑥筆しよがは、つけ合わせにする。



きゅうりの 簡単オイキムチ

材料（5人分）
 ・きゅうり5本・大根100g・ねぎ2本・キムチの素大さじ4〜5・塩少々
 作り方
 ①きゅうり、大根は5mm程の細切りにし、塩をふり、しんなりさせる。
 ②ねぎは5mm程の細切りにする。
 ③①②の水気をよく絞って、キムチの素で和える。



きゅうり・みょうが・菊のミックスお新香

材料
 ・きゅうり（塩漬）・5〜6本・みょうが（塩漬）小200個位・菊（蒸し菊）1枚
 作り方
 ①きゅうりとみょうがは、塩抜きをする。
 ②菊は、熱湯でもぐす。
 ③塩抜きしたきゅうりは、小口切りにし、みょうがは、千切りにして絞る。
 ④菊と③を混ぜ、塩加減を整える。

きゅうりポート（白和え）

材料（4人分）
 ・きゅうり4本・人参200g・干しいたけ200g・小エビ100g・ごぼう100g・もめん豆腐1丁・ごま大さじ2・砂糖大さじ1・くろみ 大さじ1・しょうゆ、みりん各少量・みょうが、青じそ各少量
 作り方
 ①きゅうりは小口切りにし、塩（1%）をふいておく。
 ②人参は、細い千切りにしてゆでる。
 ③干しいたけは、ぬるま湯でもぐして干切りにし、少量の砂糖としょうゆで煮て冷ます。
 ④ごぼうは、さがきにして酢水につけアク抜きをし、ゆでる。
 ⑤小エビは、薄塩でゆで冷ます。
 ⑥豆腐は、4〜5分ゆでふきんで絞り、よくほぐしておく。
 ⑦ごまとくろみをいっしょにすり鉢でよくすり、⑥を加え調味料とともにすり混ぜる。
 ⑧⑦の中に、①③④の水気を切ってから加え、混ぜ合わせる。
 ⑨太いきゅうりを縦半分になり、種の部分をくり抜き、ラップを敷く。
 ⑩⑨に青じそを敷き、白和えを盛り付け、千切りのみょうがを添える。



かぼちヤサラダ

材料（4人分）
 ・かぼちヤ1個・きゅうり1本・たまねぎ1/2個・いんげん、人参 各適量・マヨネーズ、バター、塩、こしょう 各適量
 作り方
 ①カボチャは、種をとり皮をむく。ラップで包んで電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶしておく。
 ②きゅうりは、小口切りにし、塩少々をふって軽くもむ。
 ③たまねぎは、薄切りにして水にさらす。
 ④人参は、いちよう切りにしてゆでる。
 ⑤いんげんは、ゆで5mm位に切る。
 ⑥①②③④を加え、調味し、混ぜ合わせる。
 ⑦器に⑥を盛り、⑤をちらす。
 ※器は、かぼちヤを利用。



きゅうりと牛肉の炒め物

材料（4人分）
 ・きゅうり3本・しゃぶしゃぶ用牛肉150g・人参50g・しょうが1片・ごま油大さじ2・塩少々
 【調味料】しょうゆ大さじ2・酒大さじ2・砂糖小さじ1・片栗粉大さじ2
 作り方
 ①きゅうりは、縦2つに切り、斜めに4mm厚さに切る。人参、しょうがは、千切りにする。
 ②牛肉は、一口大に切り、下味調味料をからめて片栗粉をまぶす。
 ③フライパンを熱し、ごま油大さじ1を入れ、しょうが、牛肉を炒め、色が変わったらいかにする。
 残りのごま油を入れ、塩少々を加え人参、きゅうりを強火で手早くしんなり炒め、皿にとった牛肉をもどし、ひと混ぜする。
 ※炒め物は、強火で手早く作る。



きゅうりの三味煮

材料（4人分）
 ・きゅうり3本・鶏ひき肉100g・ねぎ1/3本・赤とうがらし小1本・白ごま 大さじ1・卵 1/5個・植物油 大さじ2・片栗粉少々
 【調味料A】酒 小さじ1・しょうゆ 小さじ2・塩 小さじ1/4・砂糖 小さじ1/2・化学調味料少々
 【煮汁B】スープ2カップ・塩 小さじ1
 作り方
 ①きゅうりは、両端を切り落とし縦1/2に切る。
 ②図1のように、きゅうりに6か所包丁目を芯まで入れる。
 ③ねぎ、赤とうがらしの皮は、みじん切りにする。
 ④鍋に油を熱し、①を入れて焦がさないよう、軟らかくなるまで炒める。
 ⑤ボールに鶏ひき肉、卵、ねぎ、赤とうがらしの皮、調味料Aを混ぜ、よくこねる。
 ⑥6等分した⑤を④のきゅうりの切り目に詰める。
 ⑦煮汁Bを煮立てた中に⑥のきゅうりを入れて軟らかく煮、皿に盛る。
 ⑧残った煮汁は、ふきんでこし、水と片栗粉でとろみをつけ⑦にかける。



酒の肴

材料（3人分）
 ・きゅうり2本・金山寺みそ適量・大和芋適量・粒入りマスタード少々・わさび少々・塩少々
 作り方
 ①大和芋は、皮をむいてすりおろす。すりおろした大和芋に塩とわさびを少々入れ混ぜる。
 ②きゅうりは、一口大の小口切りにし、種の部分をくりぬく。
 ③②のくりぬいた所に、用意した具を入れる。

