

今が旬のきゅうり。サラダや酢の物、漬物、あえ物などなど・・・と夏の食卓に涼をよぶ最もポピュラーな野菜です。

きゅうりの主な栄養成分はカリウムやβ-カロテンです。カリウムは脳卒中のリスクを減らすので積極的に摂りたい栄養素です。β-カロテンは免疫力アップ。

きゅうりは体の余分な熱を取り、のどの渴きをいやし暑気あたりの予防に効果があります。又、水分の代謝を盛んにする作用もあり、尿の出をよくするので、むくみがちな人や、暑くて水や生ビールを飲み過ぎて翌朝顔がむくんでしまった、という時などには積極的に食べるとよいでしょう。

ただし、利尿作用は生より加熱した方が強くなりますので、炒め物やスープがお勧めです。

### <下処理>・・・生でも炒める場合でも、このひと手間で洗練された味わいに！

調理前に、まるごと塩でこすり熱湯を回しかける。特有の青臭さがとれてクリアな味に。緑色がより鮮やかになる。

### \*きゅうりと豚肉のレンジ甘酢煮（生とは違う噛み応えや味わいがある！）

材料	1人分
きゅうり	中 1本
豚肉うす切り	100g
醤油・酒	各小1
ごま油	大 1/2
あわせ調味料	
酢	大1
砂糖・醤油	各大 1/2
塩	一つまみ
片栗粉	小1

- きゅうりは縦半分になり、1 cm幅の斜め切りにする。  
豚肉は一口大に切り、醤油と酒を揉みこんでおく。
- 酢・砂糖・醤油・塩・片栗粉を混ぜてあわせ調味料を作る。  
(電子レンジ加熱はすべてラップをかけずに行う)
- 耐熱皿に1.の豚肉を広げてのせ、電子レンジ 600W で3分間加熱する。
- 3.の豚肉を箸でほぐしてその上にきゅうりを広げてのせ、ごま油を回しかけ電子レンジ 600W で1分間加熱する。
- 4.を箸でほぐしてその上にあわせ調味料をよくかき混ぜてから全体に回しかけ、電子レンジ 600W で1分間加熱し全体をざっくり混ぜる。



### \*きゅうりとさば缶の冷やし汁ご飯

材料	1人分
ご飯	100g
さば缶	小 1/2 缶(70g)
きゅうり	中1本
塩	1g
シソの葉	1枚
白すりごま	小 1/2
冷やし汁	
さば缶汁	大1
仙台味噌	小2
白すりごま	小1
水	100cc

- きゅうりはスライサーで輪切りの薄切りにして塩 1g をまぶし 5 分ほど置いたら、ザルに入れて流水で塩を流し水気を切り、両手の平に挟んで水気を絞る。  
シソの葉は千切りにする。
- さば缶汁・仙台味噌・白すりごま・水を混ぜてよくかき混ぜ冷やしておく。
- 丼にご飯を盛り、その上にさば缶の身と1.のきゅうりをご飯の上ののせて、冷やし汁を注ぎ、さばの上にシソの葉をのせ、白すりごまをかける。

