

清涼 キュウリモみ

材 料：キュウリ……………2本
カットワカメ…少々
ミョウガ……………少々

合わせ酢：

酢大さじ……………2.5
砂糖大さじ………1
みりん大さじ…1
しょうゆ……………少々

作り方：

- ① キュウリはできるだけ薄く切り塩少々まぶし、しんなりしたら軽く絞る。
- ② カットワカメは水で戻す。
- ③ ミョウガは千切りにする。
- ④ 合わせ酢に①②③を入れ冷蔵庫で1時間ほど寝かせば出来上がり。

※今回はミョウガを入れましたが好みでしらす、刻みウナギを入れたり、アレンジもいろいろできます！



暑い日に酢の物の料理は清涼感が有って、火照ったカラダを癒やしてくれますよね。キュウリモみは一般的な昔からある食材ですが長く日本の食卓に慣れ親しまれている逸品でもあります。

簡単で手軽、しかもヘルシーな夏の一品に『ピンゴ!!』