

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

きゅうりとしその冷製パスタ

材料 (4人前)

きゅうり …………… 4本
青じそ …………… 8～12枚
スパゲティ …………… 200g

ソース

酢…………… 大さじ6
みそ…………… 大さじ4
んにく…………… 2かけ

作り方

- ① スパゲティはたっぷりの湯でゆで、ゆで上がったから流水で冷し、水気をきる。
- ② 青じそは千切りにし、きゅうりは皮むき器(ピーラー)を使って薄く麺状にスライスし、①とよく混ぜ合わせて皿に盛る。
- ③ すりおろしたんにんにくに、酢、みそをよく混ぜ、ソースを作る。
- ④ ②に③のソースをかけていただく。



おいしいきゅうりの選び方

きゅうりは鮮度が命です!

- ◎ 果実表面のイボがピンとしていて、落ちていないもの ※最近ではイボのない品種もあります。
- ◎ 皮にハリと弾力があるもの
- ◎ 持ってみて重いもの
- ◎ 色が濃くツヤがあるもの
- ◎ 太さが上から下まで均一であるもの

これらの項目を基準に選びましょう。果実の先端の方が太りすぎているものは、樹が疲れているときについたものか、中に種が入っている可能性があります。味も落ちます。

ちばの
やさいの
こと

きゅうり
生産量
全国5位

千葉県内の主な産地
旭市・山武市・一宮町

ちょこっとコラム 「きゅうりのブルーム」

ブルームとは、きゅうり自身が表面を保護するために出す白い粉のことです。かつては鮮度の象徴でしたが、品質改良によりブルームの出ないきゅうりが登場しました。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味/協力：千葉県

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>