



# きゅうりのごまあえ

作りたてがおいしい、  
パリパリきゅうりのあえ物です。



## 材料(2人分)

- きゅうり…………… 1本
- 白ごま…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ラー油…………… お好みで

## つくり方

- ① きゅうりは塩をまぶしてまな板の上で転がし、水洗いして、小口切りにする。

- ② 白ごまをすり鉢ですり、砂糖、しょうゆを混ぜて「あえ衣」をつくる。

- ③ きゅうりに②を混ぜて器に盛りつける。

※ お好みでラー油を少しかけると味が引き締まる。

出典…千葉の男レシピ

きゅうりは鮮度が命!  
皮にハリと  
弾力があるもの、  
太さが均一の  
ものを選んでね♪



## きゅうりの主な産地

旭市、山武市、九十九里町  
大網白里市、一宮町



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。  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索