



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

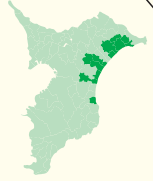
- ① きゅうりは塩をまぶしてまな板の上で転がし、水洗いして、小口切りにする。

- 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。

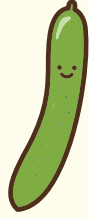
- ③ きゅうりに②を混ぜて器に盛りつける。

※ お好みでラー油を少しかけると味が引き締まる。

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



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♪



出典：千葉の男レシピ

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

ドク太&ナーピーのまちがい探し

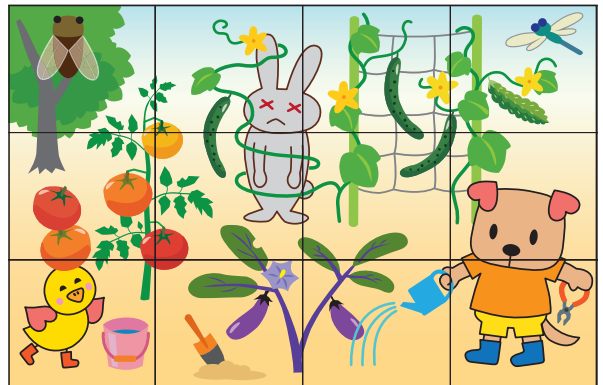
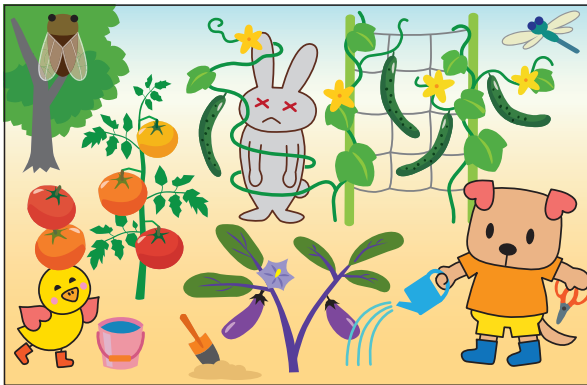
オリジナルグッズは
ふせん&クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様に
ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

5つのちがいを
見つけてピッ!



左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。左下のブロックに当てはめ、記号でお答えください。



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L

87号

テーマ採用・まちがい探し当選者

浦安市 みみみ64様 / 千葉市 ゆめん様 / 印西市 カメちゃん様
山武市 S.Y. 様 / 千葉市 たまちゃん様 / 千葉市 N.T. 様
習志野市 ショーチャン様 おめでとうございます!



ご応募
ありがとう
ございました

前号の答え B・F・H・I・L