

〔夏野菜の保存に…〕 キュウリの佃煮



エコ・クッキング・ポイント

- キュウリは冷蔵庫が苦手…。

食べ切れないときは、まとめて佃煮にして保存がオススメです。

- 冷凍保存もオススメ！

3mmくらいの輪切りにして塩もみし、水気を絞って金属のトレー（菓子缶のふたなどでも OK）に平らに並べて冷凍した後、保存袋に入れる。

食べるときは、常温で解凍し、酢のものやサラダに。

ごみ
減量

材料

キュウリ …………… 10 本位（1kg）

ショウガ（お好みで）… 20g

調味料

しょう油 …………… 大さじ 3

酢 …………… 大さじ 3

みりん …………… 小さじ 2

砂糖 …………… 大さじ 3

粉末だし …………… 小さじ 1

白ゴマ、唐辛子 ……… 少々
（お好みで）

作り方

- ① キュウリは 3 mm 位の輪切りにし、分量外の塩小さじ 1/2 を振りかけて全体にまぶし、1 時間くらいおいてから水気をしっかり絞る。
- ② キュウリ以外の材料を煮立てたところに、①のキュウリを入れ、煮立つまでは強火、煮立った後は中火にして水分を飛ばすように 15～20 分位かき混ぜる。

＊お好みでショウガを千切りにして入れると風味がよくなる。
- ③ 完全に水分がなくなったらお好みで白ごまや唐辛子の薄切りを少々加える。

つくってみました！

一般的な佃煮のような濃い味ではなく、さっぱりとしていくだけでも食べられちゃいます。密封袋に小分けして、冷凍保存してお弁当の一品としても重宝しています。