

[捨てるなんてモッタイナイ!] スイカの皮とキュウリの中華風酢の物



エコ・クッキング・ポイント

- 大量にごみが出るスイカの皮をおいしく食べて、生ごみの減量に。



スイカの皮の下処理方法

緑色の部分は硬いので切り取り、白い部分を使います。

白い部分
調理する

緑色の部分
取り除く

ごみ
減量

材料 (4 人分)

スイカの皮の白い部分 …… 300g 位
*中玉スイカ 1/5 個分位
きゅうり …………… 2 本
もみ塩 …………… 適宜
白ゴマ …………… 大さじ 1~適宜

〈調味料〉

酢 …………… カンタン酢大さじ 3
+ 普通の酢大さじ 1
*普通の酢だけの場合は砂糖小さじ 2 を足す。
めんつゆ …………… 大さじ 2
塩 …………… 適宜
ごま油 …………… 大さじ 1/2

作り方

- ① スイカの皮は、緑の部分は硬いのでそぎ取る。
*硬さが気になる方は、縞模様に残った緑の繊維質の部分も取り除いて。
残った白い部分は、厚さを半分に切り、スイカの皮の原形のまま 3~5 mmの厚さに切っていくと、短冊切りようになる。
- ② きゅうりは 1 本を縦半分に切り、中の種をスプーンで取り除き、さらに 2~3 等分に切り分け、スイカの皮と同じ 3~5 mmの厚さに切る。
- ③ ①②のスイカの皮ときゅうりを塩もみし、水洗いし、よく絞ってから、調味料を混ぜ合わせ、好みの味に調える。

つくってみました!

スイカのピンクときゅうりの緑色のコントラストが可愛い一品に。冷蔵庫の残り物の中華クラゲを加えたら、更においしさがアップしました!