

# きゅうり

下野市の採れたて野菜レシピ

## ●きゅうりと豚肉の炒め物●

☆材料☆(2人分)

きゅうり…2本  
豚コマ切れ肉…150g  
かたくり粉…大さじ1  
ごま油…小さじ1  
サラダ油…大さじ1/2  
酒…小さじ2  
塩…小さじ1/2

A [ 酒…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1

B [ 長ねぎ…5cmくらい  
にんにく…1片  
豆板醤…小さじ1/2

《作り方》

- ① きゅうりは縦半分にし、種を取って幅1cmに斜め切りにする。  
豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこんで片栗粉をまぶす。
- ② にんにくと長ねぎは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、きゅうりをサッと炒めて取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油とBを入れて香りが立つまで炒め、  
①の豚肉を加えて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、③を戻し入れ、酒・塩で調味する。器に盛り完成。



# なす

下野市の採れたて野菜レシピ

## ●なすとしそのさっぱりマリネ●

☆材料☆(2人分)

なす…2個  
青しそ…5枚  
オリーブ油…大さじ1

A [ 塩…小さじ1  
水…1カップ

B [ 酢…大さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1/2  
オリーブ油…大さじ1

《作り方》

- ① なすは斜め1cm幅に切り、Aに漬けて浮かないように皿を乗せて15分おいて水気をふく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の両面を焼き、熱いうちにBに漬ける。
- ③ 混ぜながら冷まし、ちぎった青しそを混ぜて器に盛り付ける。



### ワンポイント💡

全体にはりがあり、がくの部分のとげが鋭いものを選びましょう。冷蔵保存すると味が落ちるので、常温で保存し、早めに食べきるようにします。