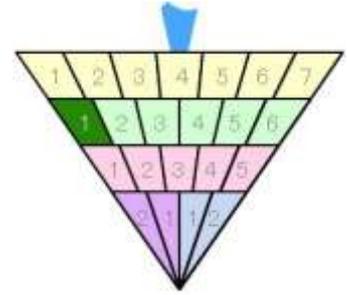


# 江田島市



食事バランスガイドでは



## きゅうりのきゅうちゃん漬け

### 【材料 (4人分)】

きゅうり…100g

白ごま…大さじ1

しょうが・鷹<sup>たか</sup>の爪各少々

A {  
みりん …大さじ1強  
酢 …小さじ1  
しょう油…大さじ2/3

### 【作り方】

① きゅうりは丸のまま湯につけて、さます。これを3回繰り返す。

② ①を2～3mmの輪切りにしてかたくしぼる。

③ A を合わせたものを煮て沸騰したら②を加えて一煮たちさせる。最後に白ごま、しょうがのせん切り、鷹<sup>たか</sup>の爪を加えて混ぜ合わせ、漬け込む。

### 《料理のポイント》

好みでしょうがや鷹<sup>たか</sup>の爪の量は加減してください。

### 《いわれ》

江田島市江田島町では、ハウスできゅうりを1年中作っています。市場に出せない曲がったり、形のそろっていないきゅうりで作るようになった漬物です。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー32kcal, たんぱく質 1g, 脂質 1.3g, 炭水化物 3.6g, 塩分 0.5g