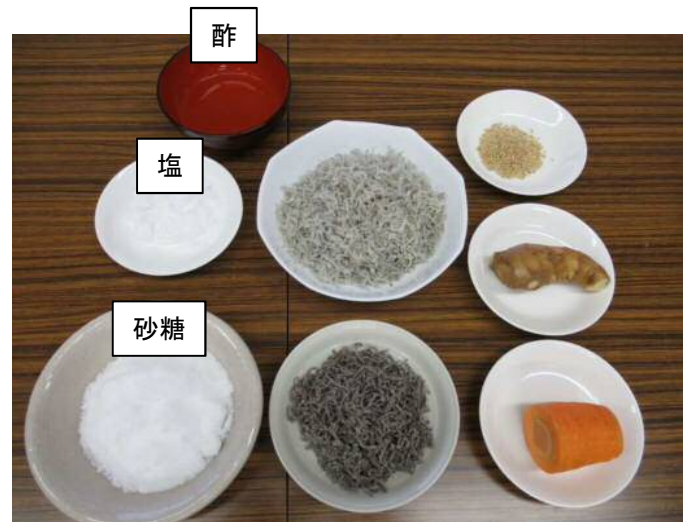


# きゅうりのさっぱり佃煮

市民のひろば 令和元年8月号掲載「きゅうりのさっぱり佃煮」の作り方を  
ご紹介。  
きゅうりがたくさんある時に。冷凍保存もできますよ。

## 材 料

きゅうり	… 2kg	A {	塩	… 40g
にんじん	… 80g		酢	… 200cc
ちりめんじゃこ	… 140g		砂糖	… 120g (好みで増減)
塩昆布	… 40g		生姜	… 干切り 16枚
いりごま	… 適量			



## 作 り 方



①約2mmのきゅうりの薄切りと  
にんじんの千切りに、塩を合わせ  
て半日おく。

②水の出た①を、しっかりしぼ  
る。

水分をしっかり切るほど、パリパリ  
感ができます。



③鍋にAを混ぜ入れ、その中に、  
②とちりめんじゃこを入れ、汁気  
が無くなる寸前まで炒り煮する。



④塩昆布を入れて、汁気を吸わせ  
た後、火を止める。



⑤皿に盛りつけ、いりごまをふっ  
てできあがり。