きゅうりの一本づけ

材　料（4本分）

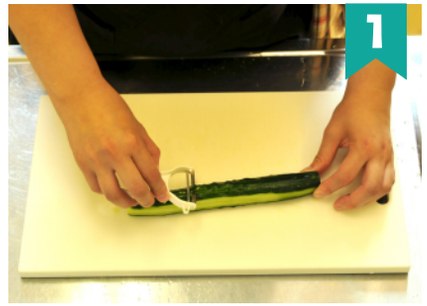
- きゅうり……4本
- 塩（板ずり用）……適量
- 白だし or めんつゆ…150cc
- 唐辛子の輪切り……16切れ

※浅漬けの素やピクルスの素でも代用可能です

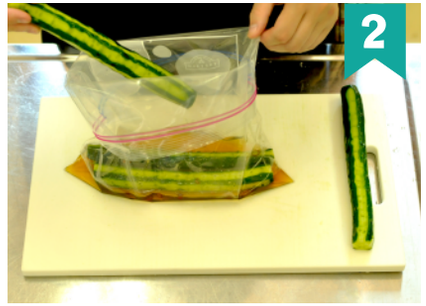
下準備

・きゅうりはヘタを切る。
・まな板全体に塩をひろげ、きゅうりを置きコロコロ転がす。
（板ずり）きゅうりのイボが気にならないくらいになったら、水洗いし水気を除く。

作り方



きゅうりはピーラーで縦に3〜4カ所皮をむき、フォークや竹串で何カ所か穴を空ける。



ジップロックなどの密閉できるものに、材料を全て入れる。

冷蔵庫で一晩おいて完成。

POINT

★穴を空けることで、味がしみやすくなる。

★ぜひ割り箸にさしてお召し上がりください。

★食べやすいサイズに切って漬けてもおいしいです。

やさいの豆知識

黒さんごは、三笠市で古くから生産されていた伝統品種であり、現在では生産している農家も少なく、希少な品種です。実は曲がりが少なく、濃い緑色、表面にゴツゴツとしたイボが付いているのが特徴で、歯切れの良いシャキシャキとした食感を楽しむことができます。