

にがうりの梅肉和え

<材量> (5人分)

- ・ にがうり 1.5 本 (350 g)
種とワタを除いた重さ
- ・ 梅肉 2～3 粒 (35 g)
種なしの重さ
- ・ かつおぶし 小袋 1 パック (5 g)
- ・ 三杯酢 50 cc



三杯酢 (作りやすい分量)

- ・ 酢 大さじ 4
- ・ 島ざらめ 大さじ 3
- ・ 薄口しょうゆ 大さじ 1・1/2

<作り方>

- ① にがうりは二つ割りにし、種を取り除いて薄くスライスする。
さっと湯通しした後、水気を絞る。
- ② 三杯酢と梅肉を和える。
- ③ ボウルに①と②、かつお節を加えて混ぜ合わせる。

【一口メモ】

にがうりにはビタミンCが豊富に含まれています。

にがうりの苦味成分は「モモルデシン」と呼ばれる物質によるもので、胃腸の状態を整え、胃腸を刺激して食欲を促す効果があるため、夏バテで食欲が落ちがちな時期にぴったりの食材です。にがうりの栄養素は水溶性で、熱に弱いものが多いため、水に長時間さらさないことや、さっと加熱することで栄養素をムダなく摂ることができます。

レシピ提供：龍郷町食生活改善推進員