

夏バテ時には、きゅうりの力で体を整えましょう！

きゅうりは 90%以上が水分で、ギネスブックでは世界一栄養価の低い野菜とされ、食しても胃が疲れるだけとも言われていますが、脂質分解酵素はダイエットに良いなど、効能が注目されています。

独特の青臭さには血栓予防の働きがあります。利尿作用によりむくみを解消したり、熱さましの効果もあるなど、体を整えてくれる働きがあります。

我が家の家庭菜園で採れたきゅうりの炒め物をご紹介します。

きゅうりの炒め物



<材料>2~3人分

きゅうり 2本
長ネギ 1/3本
生姜 1かけ
赤唐辛子の輪切り少々
塩 小さじ 1/2
ごま油 少々
サラダ油 大さじ 1・1/2

- ①きゅうりの両端を切り落とし、長さ 3cm 位に切り、縦四つ切りにする。
- ②長ネギは斜め薄切りにする。しょうがは千切り。赤唐辛子は種をとり、輪切りにする。
※輪切り唐辛子は市販品を使うと簡便。
- ③鍋を強火にかけ、サラダ油を入れ鍋全体になじませ、きゅうりを加え手早く炒める。
- ④長ネギ・しょうが・輪切り赤唐辛子を入れ更に炒め塩をふり、ごま油を入れて混ぜ、器に盛る。

ひとくち memo

- ・炒め用のフライパンなり、鍋類をしっかりと温めておき、強火で一気に温める。
- ・炒めすぎるとパリパリ感がなくなるので注意する。
- ・きゅうりは水さへ与えておけば、ベランダ菜園で簡単に収穫できる。