

彩り野菜のピクルス

作り置いておけば、いつでも手軽に野菜が食べられる常備菜「ピクルス」。冷蔵庫で保存すれば3~4日は美味しさを楽しめます。

材料

きゅうり……………2本	酢……………200cc	ローリエ…2枚
ニンジン……………1本	水……………200cc	鷹の爪…2本
赤・黄パプリカ…各1個	砂糖…大さじ3	粒コショウ
紫玉ねぎ……………1個	塩……………小さじ2	……………15~20粒

作り方

1. きゅうり、赤・黄パプリカは一口大の乱切りに。ニンジンは皮を剥き、乱切りにしたら熱湯で1~2分ほど湯がく。紫玉ねぎは皮を剥いたらくし切りに。
2. 鍋に酢、水、砂糖、塩を加えて加熱し、冷ます。
3. 野菜、鷹の爪、ローリエ、粒コショウを保存容器に入れたら、2の調味液を注ぐ。2時間ほど漬けたら食べ頃に。

調理時間
15分

※漬け込み時間を除く



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう

みえの旬ごはん。

紀元前4000年のメソポタミアでも栽培されていたという「きゅうり」。爽やかな風味としゃきしゃきとした歯ごたえで食卓には欠かせない野菜です。今月は、ひと工夫することできゅうりをたくさん食べられるレシピを紹介します。



ピリ辛たたききゅうり

香ばしいごま油の風味とラー油の辛みできゅうりがたくさん食べられます。叩くことで表面積を増やし、調味料がしっかりと絡むようにします。

材料(4人分)

きゅうり……………3本	ごま油……………大さじ1
塩……………小さじ2	ラー油……………お好みで
醤油……………大さじ1	白ごま……………適宜

作り方

1. きゅうりは麺棒で叩いて軽くつぶし、一口大に切る。
2. きゅうりに塩をして5分ほど置いておき、余分な水分を切る。
3. 水を切ったきゅうりに醤油、ごま油、ラー油をからめる。器に盛りつけたら白ごまを振りかける。

調理時間
8分

JAグループ三重



三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!

JA松阪 きっする黒部



生産者が直接持ち込んだ新鮮な水耕きゅうりが並びます。トゲがある物ほど新鮮でおいしく頂けます。



Tel.0598-59-0538
松阪市東黒部町天神1
営/9:00~18:00
※平成31年1月、2月は
17:00閉店
(きっする食堂11:00~14:00)
休/火曜(一部営業)
※詳細はHPを要確認
P/100台 MAP/8 D-1

安全・安心な

水耕栽培の
きゅうり

は、ここで手に入ります



水耕きゅうり生産農家が丹精込めて栽培したきゅうりは、JA松阪の農産物直売所「きっする黒部」で販売しています。
また、同直売所に併設されているセルフスタイルの「きっする食堂」では、水耕きゅうりを使ったサラダや酢の物のほか、直売所に出荷された旬の食材を使用したメニューをとり揃えています。

新鮮なきゅうりをおいしく食べるには

JA松阪の水耕胡瓜研究会は、全国でも珍しい、水耕栽培できゅうりの生産をしています。ハウス内に水や肥料の通る道を作って栽培する水耕栽培は、一般的な土耕栽培に比べ、ハリツとした歯ごたえをもつ、みずみずしいきゅうりになるのが特徴。通常のきゅうりのピーク時期を避け、2月~6月と8月~11月の年間2シーズンに分けて出荷しています。
前例がありません栽培方法のため、生産者同士力を合わせて研究し、生産技術を確立してきました。

みずみずしくハリツとした歯ごたえが楽しめる
「水耕栽培のきゅうり」

今月の食材