

キュウリで
簡単クッキング

キュウリと茎ワカメの
中華風サラダ

<材料(4人分)>
○茎ワカメ…80g
○鶏ささみ…2本
○キュウリ…2本

A しょうゆ…大さじ2
りんご酢…大さじ2
砂糖…大さじ1
ごま油…小さじ2

<作り方>

- ①茎わかめは塩抜きして水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ②ささみは酒少々をふり、ラップをして電子レンジに2分30秒ほどかけ裂いておく。
- ③キュウリは縦半分に切ってから斜めに切る。
- ④ボールにAを合わせ、①～③を加え和える。



◆1人分の栄養価
エネルギー 71kcal
タンパク質 7.2g
脂質 2.4g 塩分 2.9g



大根田さんちの

キュウリ

【キュウリ】
90%以上は水分であるが、カリウム、カロチン、ビタミンCなども含まれる。
カリウムには利尿作用があり、むくみ改善に効果がある。

パリッとした歯ごたえがおいしいキュウリ。サラダや漬物に欠かせない野菜ですね。大根田道男さん宅(西高橋)では、キュウリを作って30年。現在では路地とハウス合わせて約44アールの畑でキュウリを栽培しています。

「キュウリの味もやっぱり土壌が大切。旬のンカメさんのたい肥以外に、自家製のたい肥も作るようになりました。化学肥料はゼロに近づけたいですね」と話す道男さんは、安全性にもこだわり、土壌の消毒も薬剤を使わず太陽光で自然消毒するようにしているそうです。

大根田さんのキュウリは、学校給食や道の駅はがでの直売以外に、県内大手スーパーに定期的に出荷されています。

妻の里子さんは「キュウリは、味噌をつけてそのまま食べるのが一番ですね。家では自家製味噌でおいしく食べています」と話してくれました。暑い時期にはサッパリと酢の物もいいですね。



きりとり

321339001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係

行先



(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしております(携帯電話不可)。

✉kouhou@town.haga.tochigi.jp 10月号は9/15締切



けんと
飯野 健人ちゃん
友嘉さん☆景子さん
(東水沼)

甘えん坊で泣き虫だけど、涙を流した数だけ、強い男の子になってね。



ななこ
森 菜那子ちゃん
敦さん☆多佳子さん
(祖母井)

妹が生まれてもう一年になります。今じゃすっかりお姉ちゃんの顔になりました。これからもふたり仲良くね♪



なおたか
小玉 直嵩ちゃん
安男さん☆裕理さん
(祖母井)

ボール遊びが大好きです。お姉ちゃんと仲良く遊び、何でも話しがわかる良い子です。



ほなみ
古谷 穂泉ちゃん
政典さん☆有希さん
(東高橋)

キティちゃんが大好きで、お祭りがあるとお気に入りのイチゴの浴衣を着てはりきるほなちゃんです。

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		