

京野菜

わくわくレシピ

No. 30

北区版のホームページ
に掲載中

冬瓜ときゅうりの酢の物

ざいりょう (4人分)

- ★冬瓜 約 500g
- ★きゅうり 1本
- ★ボイルしたタコ 200g
- ★ポン酢 大きじ1
- ★塩 少々

つくりかた

- ① 冬瓜の皮をむき、種を取る。果肉をピーラーで削る。
- ② きゅうりを水洗いした後、①の上にピーラーで削る。
- ③ 冬瓜にきゅうりの緑の汁が混ざるように軽くかき混ぜ、塩を一つまみふる。
- ④ ③を軽く絞り、食べやすい大きさに輪切りにしたタコを合わせる
- ⑤ ポン酢をかけ混ぜ合わせて出来上がり。

★ピーラーで薄切りにするので簡単です。
はし休めにどうぞ。



野菜のひとりごと

漢方では、体を冷し、
熱をさます効果がある
とされ、種子は利尿剤
などとして用いられま
す。

