

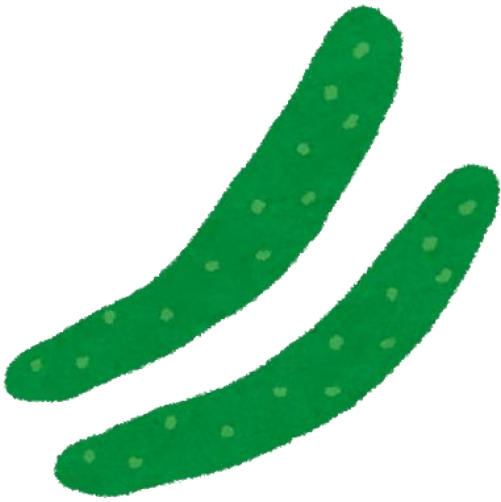


キッチンだより No.30

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

8月

きゅうり



きゅうりは **96%が水分**です。

歯触りや味覚を楽しみましょう。

夏場は**水分補給**としても有効です。

冷やしきゅうりや叩ききゅうりなど

生で使えるため常備菜に最適です。

目利きのポイント

⇒つやと張りがあり、表面のいぼがとがって、身がしまっているものを選びましょう。

調理、保存のポイント⇒1本つき小さじ1/2～1杯の塩

で板ずりをすると、いぼが取れて緑が鮮やかになります。

熱湯にくぐらせ、冷水に浸すと、色や味が良くなります。

乾燥と低温が苦手なので、早めに食べることが基本で

すが、ビニール袋に入れて、野菜室で保存しましょう。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>