

「まちの駅 新・鹿沼宿で 旬 を食べよう」



夏本番！！みずみずしいお野菜が売り場をにぎわせています♡

大袋でお安く手に入るお野菜は、常備食として上手に利用したいですね。

暑い季節。夏バテ防止にも、食欲をそそる夏野菜で乗り切りましょう！

大袋で買って！思い切り食べたい！！

今こそ食べたい「キュウリ」

スーパーなどでは一年中並んでいるキュウリ、でもこれって夏野菜の代表ですね！
鹿沼宿ではまさに旬のキュウリ！！「でもキュウリって栄養あるの？」って思いますよね～
キュウリはカロリーの少ない野菜なので、これが「栄養がない野菜」と誤解を呼んでしまうのかも？
キュウリは95パーセントが水分！100gあたり約14Kcalと低カロリーな食材ですが、栄養素はカリウムが豊富で次のような作用が期待できます。

○利尿・むくみ改善

カリウムの働きで、ナトリウムの排出を促し、むくみの解消に期待できます。

○高血圧・動脈硬化予防

ピーマンのワタや種などにも含まれる香気成分「ヒラジン」は血液をサラサラにし、血液凝固を抑制する働きがあると考えられます。

○夏バテ・のぼせ緩和

カリウムにより利尿作用が高まることで、体内にこもった熱を排出する効果につながり、また、カリウム不足は夏バテの原因の一つと言われていることから、キュウリは夏場のカリウムと水分補給源としてとても効果的です。

○ダイエット・美肌

歯ごたえのある食感は、しっかり噛むことで満腹中枢を刺激してくれます。そして近年発見された「ホスホリパーゼ」という酵素が体内の脂肪分解に効果が期待されます。
また「シリカ」というミネラルには、肌・爪・毛髪の老化防止や修復作用があり、最近注目されています。

♡これはもう、ありがたい野菜です！！





お箸が止まらない♪

「パリパリ・キュウリのキューちゃん風」・レシピ

材料・・・キュウリ	約2kg	} 調味料
醤油	700cc	
酢	180cc	
ザラメ	400g	
生姜	適量	
鷹の爪	2本	

(お好みで増やしても良)

- ① キュウリを厚さ1cmほどの斜め切りに切っておく。調味料を鍋に入れ煮立てる。
- ② 十分煮立ったら火を止め、切ったキュウリを鍋に入れる。
(蓋をしないまま冷めるまでおく)
- ③ 一晩おき、キュウリを取り出し、調味料を煮立てる。煮立ったら火を止め、取り出したキュウリを入れる。
- ④ また一晩おき、再びキュウリを取り出し、調味料を煮立たせ、火を止めてからキュウリを戻す。十分冷めたら出来上がり。タッパーなどに移して冷蔵庫で保存する。



沸騰した汁に入れる



一晩漬けて汁から上げる



二晩目、汁から上げたところ。だんだんに味がしみこみます。

※好みで大根、ニンジンを入れて、変わりキューちゃんも楽しめます。

※キュウリを煮込まないことで、パリッとした食感が残り、保存がきくので、キュウリを大量買ったときにはぜひ作りたい一品です。