

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



「浅漬けキュウリのゴマ炒め」

ココガ
プロのワザ

「火の入れ方」

キュウリを炒め過ぎないのがポイント。
軽く温まって表面が透明になったら火を
止めましょう。程よい食感で青臭さが消え
たマイルドな味に仕上がります。



〈材料〉

キュウリ…2本
塩または浅漬けの素…適量
ベーコン…3枚
ゴマ油…大さじ1
白ゴマ…少々

シェフのアドバイス

キュウリの浅漬けは、塩のみだとあっさりとした仕上がりに、浅漬けの素を使うと少し甘みが加わりますので、好みに合わせて作ってください。おかずにはもちろん、ビールによく合いますよ。



へ作り方

- ①キュウリは両端を切り落とし、1本のまま塩をまぶして板ずりにしてラップに包むか、市販の浅漬けの素に浸し、キュウリの浅漬けを作る。
- ②キュウリの浅漬けを大きめの乱切りにし、ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③フライパンを熱し、ゴマ油とベーコンを入れ弱火でじっくり炒める。
- ④ベーコンがカリッとしたら、強火にしてキュウリの浅漬けを入れて炒め(上記参照)、皿に移して白ゴマをふる。

「季節の台所・彩」北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/17時~22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】夏野菜のおいしい時期です。当店でもキュウリやトマト、ズッキーニなどの夏野菜を使ったおばんざいが並んでいますので、ぜひどうぞ。