



りゅうきゅう と あぶら麩 と きゅうりの梅酢和え

材料 (4人分)

りゅうきゅう	130 g (小2本)	砂糖	小さじ 1/2	
きゅうり	1/2 本		梅酢	小さじ 1
あぶら麩	1 本 (約 g)		お酢	大さじ 1
みょうが	1/2 個 (千切り)		梅干し	1/2 (たたいておく)

- 1: りゅうきゅうはうす皮をはぎ、2 - 3 mm の厚さのそぎ切りにする。ボウルに入れて、塩をひとつまみいれ、手でしんなりするまでもむ。水にさらし灰汁を抜き、水気を切る。もう一度水にさらし、水気を切る。きゅうりもりゅうきゅうと同様、2 - 3 mm の厚さのそぎ切りにする。
※りゅうきゅうの灰汁抜きの作業は、ビニール手袋をすること。手がかゆくなるのを防ぐため。
- 2: あぶら麩はぬるま湯にいれ、2~5分ほどまつ。やさしく絞って水気を切り、3mm くらいの輪切りする。
- 3: ボウルに1のりゅうきゅう、きゅうり、2のあぶら麩をいれる。合わせ酢の砂糖だけを入れ軽くあわせる。残りの合わせ酢の梅酢、お酢、梅干しを加えあわせる。みょうがの千切りを加えて軽くまぜる。



りゅうきゅう と きゅうりの ごま酢和え

材料 (4人分)

りゅうきゅう	130 g (小2本)	すりごま	大さじ 2	
きゅうり	1/2 本		砂糖	小さじ 1
(お好みで みょうが)	1/2 個		お酢	大さじ 1
			醤油	小さじ 1
			ぶしゅかん	1/4 個 (小さじ 1)

- 1: りゅうきゅうはうす皮をはぎ、2 - 3 mm の厚さのそぎ切りにする。ボウルに入れて、塩をひとつまみいれ、手でしんなりするまでもむ。水にさらし灰汁を抜き、水気を切る。もう一度水にさらし、水気を切る。きゅうりもりゅうきゅうと同様、2 - 3 mm の厚さのそぎ切りにする。
※りゅうきゅうの灰汁抜きの作業は、ビニール手袋をすること。手がかゆくなるのを防ぐため。
- 2: フライパンにすりごまを入れて、軽くあぶる。香りがでてきたら火を止め、ボウルにあげる。ぶしゅかん以外の他の調味料も入れ、混ぜ合わせる。
- 3: 2のボウルに、1のりゅうきゅうときゅうりを入れ、混ぜ合わせる。ぶしゅかんを搾りいれる。お好みでみょうがの千切りを加える。冷蔵庫に約20分いれて、味をなじませる。