



# 八月 (葉月)

旬の野菜をおいしく食べよう  
旬の野菜をおいしく食べよう

曲がっていても味には影響しません。

## 胡瓜 を食べよう。

涼しさを届けてくれる夏野菜の代表の胡瓜！ポリポリとした歯ごたえやみずみずしいのが特徴で、漬けものや酢のもの、サラダや炒めものにと大活躍の野菜です。

もとは非常に苦味の強い野菜でしたが、交配の歴史の中で淡白な味わいになりました。

私たちが食べている胡瓜は未熟果で熟すとバナナのように黄色くなることから「黄瓜」とも呼ばれています。  
きゅうり

それでは暑い季節にぴったりの胡瓜料理を紹介します。



### ● 選び方

なり口がみずみずしくイボが尖っているものが新鮮。太すぎず、細すぎず、色つやがよいものを選びましょう。



### 胡瓜の中華風漬けもの

#### 材料

胡瓜	5本
四川花椒	小さじ1
豆板醤	小さじ2弱 (お好み)
酒	大きじ1
しょうゆ	大きじ1.2/3
サラダ油	大きじ2
胡麻油	大きじ1

#### 作り方

1. 胡瓜は乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油、四川花椒を入れて弱火にかけ、四川花椒の香りが移ったら四川花椒を取り出す。
3. 2のフライパンに胡瓜と豆板醤を入れて炒めて辛味を出し、酒、しょうゆを入れて炒め合わせ、胡麻油をまわしかける。  
(冷蔵庫に入れて2~3日は日持ちします。)

feast