

「きゅうりの大量消費編」



区で作成している、ごみ減量・リサイクル情報通信「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第19号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「きゅうりの大量消費」レシピを掲載。これから夏にかけて旬を迎えるきゅうりは大袋で安くなっていきますが、使い切れず捨てられることが多い野菜です。サラダや酢の物など意外と料理はパターン化しているきゅうりを美味しく大量消費できるレシピを提案します。ぜひ参考にしてみてください。

今回のレシピ

1. 中華風たたききゅうり
2. きゅうりのナムル
3. きゅうりの1本漬
4. きゅうりのキューちゃん風
5. きゅうりのすりおろし（使用例：納豆、もずく）
6. スライスきゅうり（使用例：豚しゃぶ、バンバンジー）
7. 冷凍きゅうり（調理例：きゅうりとわかめの酢の物、鮭とカリカリきゅうりのおにぎり）
8. サバ缶ときゅうりの冷や汁風
9. きゅうりと豚肉のキムチ炒め

きゅうりは約95%が水分で、ビタミンCやカリウムが豊富です。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。暑い夏にたくさん食べたい食材です！

1. 中華風たたききゅうり



材料（2人分目安）

- ・きゅうり 200グラム（2本）
- ・しょうが 20グラム
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・白いりごま 少々

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

冷蔵庫で2～3日保存できます。

【作り方】

- (1) きゅうりはへたを落とし綿棒などで軽くたたいてぶつ切りにする。
- (2) しょうがはせん切りにする。
- (3) ポリ袋の中で、調味料とごまを合わせる。
- (4) (3) に (1) のきゅうりを入れて空気を抜き、30 分程おく。

2. きゅうりのナムル



材料（2人分目安）

- ・きゅうり 200 グラム（2本）
- ・塩 小さじ 1/2
- ・にんにく チューブ1cm(または生ニンニク小さじ 1/2)
- ・ごま油 大さじ 1

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

冷蔵庫で2～3日保存できます。

【作り方】

- (1) きゅうりはへたを落とし、長さを4つに切り、さらに縦4等分に切る。
- (2) ポリ袋の中で、調味料を合わせてきゅうりを入れて30分以上おく。

3. きゅうりの1本漬



材料（2人分目安）

- ・きゅうり 200 グラム（2本）
- ・砂糖 小さじ 2
- ・塩 小さじ 1
- ・酢 小さじ 1

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

きゅうりから水分が出るので、だんだんと漬かっていきます。割りばしで刺すと、屋台風の仕上がりになり、目先が変わって子供のおやつにもおすすめです。

【作り方】

- (1) きゅうりはへたを落とし、ピーラーで縞のように皮をむく。
- (2) ポリ袋の中で、調味料を合わせきゅうりを入れて軽くもむ。
- (3) (2) の空気を抜き、冷蔵庫で半日以上おく。

4. きゅうりのキューちゃん風



材料（2人分目安）

- ・きゅうり 200グラム（2本）
- ・砂糖 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・しょうが 15g

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

ごはんが進む一品です。たくさん作って冷凍保存もできます。

【作り方】

- (1) きゅうりはへたを落とし、1cmくらいの輪切りにする。
- (2) 鍋に調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- (3) (2) にしょうがの千切りを加え、きゅうりと一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫に一晩おく。

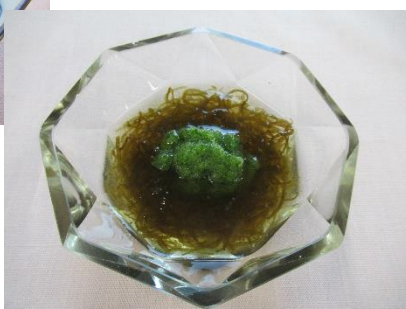
5. きゅうりのすりおろし（使用例：納豆、もずく）



▲ 納豆使用例

材料（2人分目安）

- ・きゅうり 200グラム（2本）
- ・薄口しょうゆ 小さじ2



◀ もずく使用例

【作り方】

- (1) きゅうりはへたを落とし、すりおろす。
- (2) 軽く水分を除いて、薄口しょうゆを加える。

6. スライスきゅうり（使用例：豚しゃぶ、バンバンジー）



▲ ぶたしゃぶ使用例



◀ バンバンジー使用例

材料（2人分目安）

- ・きゅうり 200グラム（2本）

【作り方】

- (1) きゅうりはへたを落とし、ピーラーで皮をむく要領で薄くスライスする。
- (2) 水にさらした後、水気を拭いて肉料理の付け合わせなどに利用する。

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

レタスやキャベツのように、肉料理の付け合わせに使うのがおすすめです。好みのドレッシングやタレをかけ、たっぷり食べられますし、お肉に巻いたりして食べるのも美味しいです。

7. 冷凍きゅうり

【作り方】

- (1) きゅうりはへたを落とし、薄い輪切りにする。
- (2) ボールに入れ、塩を加えてよく混ぜる。
- (3) 15分ほどおいて、水分を絞り、使いやすい分量ごとにラップをして保存袋に入れ、冷凍する。

材料（2人分目安）

- ・きゅうり 200グラム（2本）
- ・塩 小さじ1/3～1/2

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

冷凍庫で1か月ほど保存できます。脱水していて味も早く付きます。

使用例1 きゅうりとわかめの酢の物



きゅうりは冷蔵庫でへたを上にして立てます。横にすると上に成長しようとして無駄に水分を浪費してしまい、早くおられてしまいます。水に弱く、水滴からも傷み始めるので、キッチンペーパーに包んで保存することがお勧めです！！



【作り方】

冷凍きゅうり1本分、乾燥ワカメ3g（水で戻して切る）に、酢大さじ2、砂糖大さじ1を合わせて和える。

使用例2 鮭とカリカリきゅうりのおにぎり



【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

きゅうりが水っぽくならず、カリカリの食感が美味しく彩どりがよいおにぎりになります。酢飯とも相性がいいです。

【作り方】

ごはん250gに冷凍きゅうり1本分、千切りの大葉3枚、鮭フレーク大さじ2～3、塩少々、白いりごま小さじ1を混ぜて、おにぎりにする。

8. サバ缶とたっぷりきゅうりの冷や汁風



材料（2人分目安）

- ・きゅうり 200グラム（2本）
- ・さば水煮缶 1/2缶
- ・木綿豆腐 150g（1/2丁）
- ・大葉 4枚
- ・水 300cc
- ・味噌 大さじ1・1/2
- ・白ごま 小さじ1

【作り方】

- (1) きゅうりはへたを落とし、薄い輪切りにし、大葉は細く切る。
- (2) さばの水煮は身と缶汁に分け、身と木綿豆腐を盛り付け用の器に入れフォークで潰す。
- (3) 別の器に缶汁、水、味噌、白ごまを入れて味噌を溶かす。
- (4) (2) に (1) のきゅうりと大葉、(3) の汁を注ぐ。

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

暑い夏に、加熱なしの宮崎の郷土料理の冷や汁風です。氷を浮かべたり、ごはんを入れたり、そうめんをつけて食べても美味しいです。

9. きゅうりと豚肉のキムチ炒め



材料（2人分目安）

- ・きゅうり 200グラム（2本）
- ・豚肉の薄切り 100g
- ・塩・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・キムチ 100g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

【作り方】

- (1) きゅうりは縦半分に切り、斜め切りにする。
- (2) 豚肉を一口大に切り、塩こしょうしてごま油で炒める。
- (3) 豚肉に火が通ったら、キムチを加え、しょうゆ、みりんで味を調える。
(キムチの味により、調味料の量は調整する)
- (4) きゅうりを加え手早く炒める。(きゅうりは炒めすぎないことが美味しさのポイント)

【食品ロス削減・美味しさポイント】💡

きゅうりは「ウリ科」なので、実は加熱調理にも向いています。少ししおれた場合などは加熱調理がお勧めです。炒め物やスープ、吸い物などにするときは、青臭さがでないよう短時間加熱にしましょう。