

副菜

きゅうりとわかめの酢の物

きゅうり：固くて噛み切りにくい
わかめ：薄くて噛み切りにくい

③じゃばらに切る
⑦やわらかく煮る

材料（1人分）

きゅうり	1/2本
塩	ひとつまみ
塩蔵わかめ	10g
三杯酢	大さじ1~2

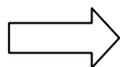
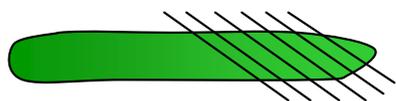


作り方

- ① きゅうりは板ずりし、さっと洗って塩を落とす。
蛇腹に切って、一口大に切る。
- ② わかめは塩抜きし、食べやすい大きさに切る。
沸騰湯で5分程度ゆで、ざるにとる。
- ③ 三杯酢で和える。

【蛇腹切り】

きゅうりの表面と裏面から途中まで切り込みを入れる



一口大に切り分ける



☆わかめは10分ゆでるととろける感触になります。

☆塩蔵わかめの方が柔らかく仕上がりますが、カットわかめでもできます。



- ♪板ずり…きゅうりに塩をふって、まな板のうえでこするように転がす
- ♪塩抜き…わかめの塩を落とし、たっぷりの水につける。
何度か水を換える。