



# やいた☆クッキング GOOD

～きゅうり&ナスレシピ～

7/4(土)道の駅やいたで矢板市生活研究グループ協議会試食会を行います。下記のメニューもありますので、ぜひご試食ください!



レシピ提供元：矢板市生活研究グループ協議会

## きゅうりのつくだ煮

### 材料

- きゅうり 1kg
- 根ショウガ 親指大くらい(千切)
- 鷹の爪 1~2本 (タネとり小口切)
- 塩ふき昆布 約20g
- 砂糖 50g
- 醤油 50cc
- 酢 70cc
- みりん 20cc

### 作り方

- きゅうりは薄く輪切りにし、塩をまぶし一晩おく。
- きゅうりを布袋(布でもOK)に入れ、よく絞る。もみながら絞ると水気がよく出る。
- 鍋に塩ふき昆布以外の材料を全部入れて強火で水気がなくなるまでかき混ぜながら煮る。
- 水気がなくなったら、火を止めてそのまま冷やす。冷めたら塩ふき昆布を入れ、よく混ぜたらできあがり。



## なすトロ寿し

### 材料(4人前)

- 長なす 4本
- ご飯 4合
- 寿司酢 大さじ10杯・しょうゆ 適量
- わさび 適量
- 揚げ油 適量

### 作り方

- なすは斜め切りにし、水に浸しておく。
- 揚げ油を熱し、キッチンペーパーで水気を除いた①のなすを揚げる。



- ②の素揚げしたなすにワサビを付けて、あらかじめ俵型に握った寿司飯の上ののせ、軽く握ってできあがり。

## 《編集後記》 いいあんどわね~

先日、高原山の開山祭に行ってきました。大間々から釈迦ヶ岳までの道のりは、とても長く苦しいものでした。しかし登ってみると一気に眺望が開けます。そして下山してみると苦しかったことが、いい思い出になります。何事もそうかもしれませんね。(虎之助)

みなさんはホタルが出やすい条件をご存知ですか?風が無く、曇っていて、蒸し暑い日には飛びやすいんだそうです。昨年は見れなかったのですが、今年は見たいところです。市役所横の内川でもホタルが見られるので、みなさんも行ってみたいいかがでしょうか?(凜)

梅雨時はジメジメして不快なイメージですが、農作物を含め植物の成長にとって欠かせない時期であり、夏を前にたつぷりと水が供給される大切な時期です。秋の豊作を願いながら、苦手な季節を乗り越えたいと思います。(ひさし)

今まで殺風景だった田んぼに水が入って田植えが終わると、周囲の景色にも一気に緑が増えてきて、「あーいい季節だなー」としみじみ思います。まだ、そんなに暑くないので天気の良い日には外に出て体を動かしてみようかと思っています。(与太郎)

## 募集 限定300口 緑とつつじの八方高原ふるさと便

受付期間/6月1日(月)~24日(水)  
※土・日を除く 8:30~17:00  
(道の駅やいたは、土・日申込可能)

発送予定日/7月9日(木)

### 野菜便

11品目  
3,500円

- ①矢板たかはら米 ②みそ ③生しいたけ
- ④とまと ⑤巨峰 ⑥じゃがいも ⑦みつば
- ⑧きゅうり ⑨なす ⑩高原たまご ⑪りんどう

### 野菜便

13品目  
5,000円

- ①矢板たかはら米 ②みそ ③生しいたけ
- ④りんごジュース ⑤とまと ⑥巨峰
- ⑦じゃがいも ⑧みつば ⑨きゅうり
- ⑩なす ⑪チーズ ⑫高原たまご ⑬りんどう

### 米便

(矢板たかはら米)

7kg:3,500円 11kg:5,000円 15kg:6,700円

限定40口

### パーベキュー便

6品目  
5,000円

- ①肉(牛カルピ300g・豚ロース250g)
- ②ピーマン ③生しいたけ ④なす
- ⑤たまねぎ ⑥高原たまご

※すべて送料込みの金額です。  
(ただし、本州以外は別途300円かかります。)



(写真はイメージです)

### 申込方法/

農業振興課、農業公社、道の駅やいたにある申込書に記入の上、代金を添えてお申し込みください。ファクス、ホームページからの申し込みも可能です。

※農作物の育成や天候により、発送日・品目が変更になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

### 問い合わせ/

矢板市ふるさと便推進協議会事務局(市農業公社)

☎(43)2650 FAX(43)2651

HPhttp://www.yaita-nougyoukousya.jp