

暑さ厳しい鹿児島県の夏！
太陽のパワーを蓄えた地元の旬野菜を食べて元気はつらつ

イボがしっかりしていてツヤがあり、弾力があるものが良い



独特の苦味が食欲を高め、
夏バテを防ぐ

ニガウリ

加熱しても壊れにくいビタミンCを豊富に含み、独特の苦味成分には食欲を高め、夏バテを防ぐ効果があります。

- 旬 6月下旬～8月下旬
- 主な産地 吉田・郡山地域

●保存方法

種とわたを取り除き、水気をよく拭き取ってから新聞紙に包んで冷蔵庫へ。サッと硬めに塩ゆでするが、軽く炒めてから冷凍保存しても良いでしょう。

目安
30分

美肌づくりを助ける保存食 にがうりの佃煮

材料 (4人分)

- ニガウリ…………… 500g
- しらす干し…………… 50g
- 落花生(煎り)…………… 50g
- ニンニク…………… 20g
- ショウガ…………… 20g
- 唐辛子…………… 1本
- 油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 250g
- みりん…………… 大さじ3
- 濃口しょうゆ…………… 100cc
- 酢…………… 大さじ3
- ごま油…………… 大さじ1

【作り方】

- 1 ニガウリは縦半分に切り、種を取って薄切りにする。
- 2 落花生は刻んでおく。ニンニク、ショウガはみじん切りにする。唐辛子は種を取り細かく刻んでおく。
- 3 油でニンニク、ショウガを炒めたフライパンにニガウリ、しらす干し、落花生、唐辛子を加える。火が通ったらAを加え煮汁がなくなるまで炒め、最後にごま油をまわし入れ風味を出す。



目安
15分

大地の恵みで元気もりもり 夏野菜のみそ炒め

材料 (4人分)

- ニガウリ…………… 250g
- ナス…………… 280g
- ピーマン…………… 60g
- ニンジン…………… 50g
- ニンニク…………… 20g
- ショウガ…………… 20g
- 油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1 ½
- A 濃口しょうゆ…………… 大さじ1 ½
- みそ…………… 大さじ2

アレンジ 豚肉や鶏肉を入れても
おいしいですよ。

【作り方】

- 1 ニガウリは縦半分に切り、種を取って5mm厚さに切り熱湯を通し、冷水に取る。
- 2 ナスはヘタを切り取って縦半分に切り1cm厚さの斜め切りにし水にさらす。
- 3 ピーマンは種を取り、縦6つに切る。
- 4 ニンジンは皮をむき、縦半分に切り5mm厚さの斜め切りにする。
- 5 ニンニクとショウガは皮をむき薄くスライスする。
- 6 鍋に油を熱し、ニンニク、ショウガ、ニンジン、ナスを炒め、柔らかくなったらニガウリ、ピーマンを加えAで調味する。