



やさい王国の

とれたてたより

第14回

コリンキー



見た目は果物？
正体は“カボチャ”です。
“生”でも食べられます！
しかも、味はなんと
“きゅうり”のイメージ！

カボチャ？ きゅうり？

生で食べる際の味はまさにきゅうり！
サラダに違和感なく入り、彩り豊かになります。
一方で、加熱すると少し“カボチャのような甘み”を感じられます。
もちろん“加熱したきゅうり”のような味もしっかりあります！

皮まで食べられます！

コリンキーときゅうりの
さっぱりピリ辛炒め🔥



- 材料:
- コリンキー 1/4個
 - きゅうり 1本
 - しょうゆ 大さじ半分
 - 酒 大さじ半分
 - みりん 大さじ半分
 - にんにく 小さじ半分
 - 唐辛子 適量
 - ごま油 適量

サラダがプロ仕様？!



爽やかな
きゅうり風味は
夏にぴったり！

コリンキーときゅうりを1.5cm角くらいの乱切りにする。
ごま油を熱し、にんにくと唐辛子を入れる。
香りが出たら野菜も入れて軽く炒める。
火が通ったら調味料も入れて水分を半分飛ばしたら完成！

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

