



やさい王国の
とれたてたより
第27回



はやと
うり

ピーマンのような形
ですが、中まで
詰まっているため
ずっしり重いです！

生だと青さが強めの
きゅうりのようで、
加熱するとほのかに
甘い大根のような味！

基本の使い方

縦半分割り、真ん中の種を取ります。
皮はあまり硬くないため気になる場合にだけむきます。
注意点として、切る際に体質により肌が荒れる場合があります。
予防としては手袋をして作業し、切断面を水洗いするか塩もみして
簡単にあく抜きすることをオススメします。ちなみに長持ち野菜！



はやとうりのオイスター炒め



きゅうり
のように
味噌漬け



多めの油で焼いて
塩を振っただけで
はやとうり本来の
おいしさを実感！



- 材料: はやとうり 1個
薄切り豚肉 200g
キャベツ 100g
ピーマン 1個
にんじん 1/2個
にんにくすりおろし 小さじ1/2
- 下味: しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
- 調味料: オイスターソース 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1/2

豚肉を下味の材料と和えておいておく。
その間にはやとうりを1cmの角切り、他の野菜を
食べやすく切る。油でにんにくを熱して
野菜を炒め、一度取り出す。油で肉を炒めたら
再び野菜も入れて調味料と混ぜ合わせて完成！

切るときは味を楽しむなら大きく！
食感を楽しむなら小さく！

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)

