

食の名人おすすめレシピ



キュウリの酢じょうゆ漬け

材料(3人分)

キュウリ …… 3本
ごま油 …… 少々

酢 …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ3
一味 …… 少々

作り方

- ①キュウリを縦・横 16 等分に切る。
- ②ビニール袋にキュウリと調味料を入れ、冷蔵庫で5～6時間漬け込む。



キュウリのキムチあえ

材料(3人分)

キュウリ …… 3本

塩 …… 少々
キムチ …… お好みの量

作り方

- ①キュウリを 1cm の輪切りにして塩をする。
- ②しんなりしたらキュウリを搾りキムチとあえる。



フライパンで作る

ベイクドチーズケーキ

材料(フライパン 22cm)

クリームチーズ …… 200 g
グラニュー糖 …… 100 g
生クリーム …… 100 cc

卵 …… 1 個
レモン汁 …… 大さじ 1
薄力粉 …… 大さじ 2

作り方

- ①クリームチーズをボウルに入れ常温に戻し、グラニュー糖を加えてゴムベラでよく練り混ぜる。
- ②生クリームを加えて混ぜる。
- ③溶き卵を少しずつ加え、その都度混ぜる。
- ④レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑤薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで練らないように混ぜる。
- ⑥クッキングシートを円形に切り、周りに切り込みを入れ、フライパンの形に合わせて敷く。
- ⑦生地を流し入れ、平らにならし、ふたをして弱火で 30 分焼く。
- ⑧焼きあがったら冷蔵庫で 2～3 時間冷やして完成！

教えてくれたのはこの人



しろもと ますみ
城本真澄さん(赤井)

郷土料理などに関する卓越した知識、経験、技術を生かし伝承活動に取り組む食の名人(県認定)

オーブンで焼くのは大変だと思っていたチーズケーキは、フライパンで作って見たらとても簡単にできました。キュウリの酢じょうゆ漬けは、母から受け継いだ、わが家の常備菜です。フライパンやビニール袋など身近なもので簡単にできるので、私はよく小学生の孫と一緒に作っています。ぜひ子どもたちにも作ってほしいレシピです。子どもや料理初心者も、自分で作ることで自信になりますよ。