

# 高山きゅうり味噌



## 【材料】 2人分



- ・高山きゅうり 40g
- ・サラダ油 適量
- ・七味唐辛子 適宜
- ・いりごま 適宜

- A
- ・米味噌 16g(大さじ 1/2)
  - ・砂糖 8g(小さじ 2 強)
  - ・顆粒だし 少々

きゅうりの歯ごたえを感じられるように、あまり炒めすぎないことがポイントです。暑い夏でも食欲がわいてきます。

## 作り方

- 1 高山きゅうりを食べやすい大きさの角切りにする(2~5 mm。あまり細かいと食感がなくなる)。
- 2 フライパンにサラダ油をしき、1を炒め、Aを加えてさらに少し炒め、仕上げに七味といりごまを加える(好みにより七味の量を加減する)。



酒の肴に最高!  
白米にも合いますので、  
高山村のブランド米「月あかね」と一緒に  
食べてください。



標準調理時間

10分