

## サラダ①

### 材料

茹でた金糸瓜  
青紫蘇  
白ごま  
青紫蘇ドレッシング

### 作り方

- ① 茹でた金糸瓜を適当な長さに切る。  
青紫蘇は千切りにする。
- ② ①に白ごまを加え青紫蘇ドレッシングで和える。



## サラダ②

### 材料

茹でた金糸瓜  
生わかめ  
ラディッシュ  
中華ドレッシング

### 作り方

- ① 茹でた金糸瓜を適当な長さに切る。
- ② わかめは塩出し後さっとお湯をかけ、水に冷ましてから切る。
- ③ ラディッシュは斜めに千切りにする。
- ④ 材料を全部中華ドレッシングで和える。



## 金糸瓜のレシピ①



### ～ 金糸瓜のほぐしかた ～



皮つきのまま4  
～5つに輪切りにする。



沸騰したお湯で  
10～15分程度  
ゆでる。



水で冷やしなが  
らほぐす。

能登野菜振興協議会

## 酢の物

### 材料

ゆでた金糸瓜・・・450g  
きゅうり・・・50g  
甘エビ・・・10尾  
酢・・・50cc  
薄口醤油・・・50cc  
みりん・・・50cc  
砂糖・・・大さじ1

### 作り方

- ① ゆでた金糸瓜を適当な長さに切る。
  - ② きゅうりは小口切りにし、塩もみする。
  - ③ 甘エビは殻を取り、さっとお湯で茹でる。
  - ④ ボールに調味料を全て入れ、①の金糸瓜を固く絞って加える。
  - ⑤ ②のきゅうりを水洗いし、絞って加え、エビも加えて混ぜ合わせる。
- ※ 甘エビの代わりに焼いた油揚げを加えても良い。



## 甘酢漬け

### 材料

金糸瓜・・・1.1kg  
(皮、種を除いたもの)  
(塩漬け後 920g)  
水・・・500cc  
酢・・・230cc  
薄口醤油・・・20cc  
砂糖・・・125g

### 作り方

- ① 2～3cm程度の银杏切りにして3%の塩(33g)で塩漬けし、重石をし(夏は冷蔵庫で保管)、2日ほどたったらざるに上げて水気を切る。
  - ② 調味料を全部混ぜ合わせ、漬け直す。軽い重石をして(夏は冷蔵庫で保管)、3日ほどで食べられる。
- ※ 好みで唐辛子を入れても良い。

