

うざく



材料（4人分）

きゅうり 200g(2本)

塩 小1/2弱

鰹の蒲焼き 100g

みょうが 1個

調味料

合わせ酢
酢 大 3
砂糖 大 2
薄口醤油大 1
出し汁 大 2/3

きゅうりは95%が水分。水分補給と同時にカリウムの働きによる利尿作用でむくみやだるさの解消に効果があります。

きゅうりにはビタミンCを壊す、「アスコルビナーゼ」という酵素が含まれています。このアスコルビナーゼの作用を抑えるためには「酢」が有効です。酢と上手に組み合わせてください。

作り方

1. きゅうりは縦半分に切って斜めに薄切りにし、塩を振り混ぜておく。しんなりすれば水気を絞る。
2. 鰹の蒲焼きは(穴子でも可)グリルか魚焼き網で両面をサッと焼き直し、冷めてから幅の広い所は縦半分に切り、5～7mm幅の細切りにする。
3. みょうがは縦半分に切り、薄く斜め切りにしすぐに水につけアクを抜く。
4. 酢・砂糖・醤油・出し汁を混ぜて合わせ酢を作り、食べる直前に和える。(きゅうりの緑色は酸で変色するため) お好みでラー油を数滴入れるとピリッと辛みが加わりより美味しくいただける。

