

学生  
さん



尚綱大学生生活科学部 4年

いわせ

岩瀬 あゆみさん (左)

ひがくれ ほのか

日隠 歩香さん (右)

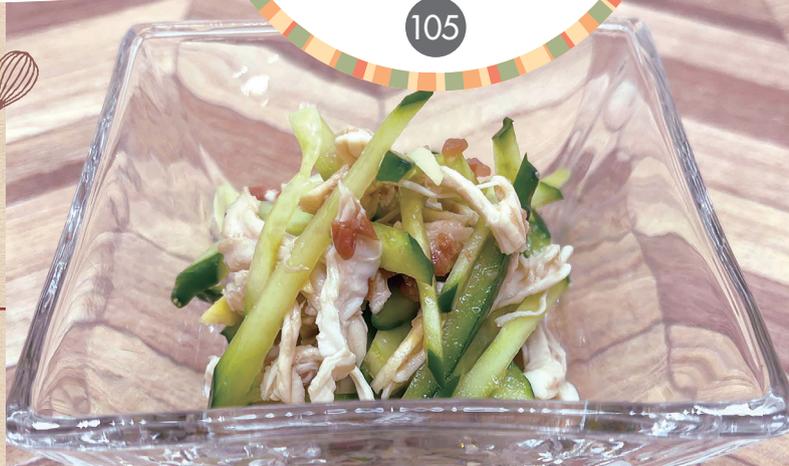
しょうがや梅干しは香りが強いので、少ない調味料でもしっかりとした味がします。また、きゅうりと梅干しには疲労回復や食欲増進などの効果があり、夏バテ予防にぴったりです。電子レンジで簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

農家 × 学生

# 恋する野菜

農家さんが愛情込めて育てた野菜 × 尚綱大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

105



## さっぱり簡単！ ささみときゅうりの梅肉和え

【材 料】(2人分)

〈1人分 63kcal 塩分 1.4 g〉

きゅうり	1本
しょうが	2分の1個
梅干し	1個
鶏ささみ	100g
料理酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	適量



← 過去のレシピはこちらから

【作り方】

- 1 きゅうりは塩で板ずりにし、千切りにする。
- 2 しょうがは皮をむき、千切りにする。梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- 3 鶏ささみは筋を取ってから耐熱容器に入れ、料理酒をかけてラップをし、電子レンジ 600 W で 2 分ほど、中に火が通るまで加熱する。粗熱が取れたら手で割く。
- 4 ボウルに①、②、③を入れ混ぜ合わせる。
- 5 しょうゆを加えて味を調えたら、器に盛りつけて完成。

# Cucumber



きゅうりを栽培するに当たって大切なのが温度管理です。同じハウス内であっても、育てる場所によって成長速度や大きさが変化します。私のきゅうりはさんふれあで購入できるので、ぜひ食べてみてください。

農家  
さん



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。  
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)

ないとう ふみのり

多品目農家 内藤 文紀さん (花立)