



金糸瓜のすだち酢仕立て

金糸瓜の旬は夏ですが、12月ごろまで保存できます。栄養素としては葉酸が多く含まれ、細胞の再生を促す働きがあります。

金糸瓜はそうめんかぼちゃとも呼ばれ、シャキシャキした食感と癖のない味が特徴で、いろいろな料理に応用できます。今回はさっぱりとした柑橘系の酢の物にアレンジしました。

【材料】 (2人分)

金糸瓜	1/4個
カニカマ	3本
しその葉	4枚
昆布だし	50cc
すし酢	25cc
白だし	15cc
すだち(絞り汁)	1個
(搾り汁1/2、残りは輪切り)	

【作り方】

1. 金糸瓜は茹でてから、水にさらして繊維をほぐし水を切って冷やしておく。
2. カニカマは割いてほぐし、紫蘇の葉は千切りにする。
3. 昆布だし、すし酢、白だしを合わせ、すだちの搾り汁を加える。
4. 金糸瓜とカニカマ、しその葉を混ぜ合わせ、3の出し汁を掛けて、すだちの輪切りを飾る。