



八町きゅうりのカリカリ漬け

須坂の
郷土食

健康長寿
Point



畑がある家庭が多い須坂市。きゅうりがたくさん出来て、食べきれない時に作る美味しい食べ方です。食べ物を大切に作る心がそこにはあります。

材料（作りやすい量）

きゅうり	3kg	砂糖	100g
しょうが	100g	しょうゆ	150g
タカの爪	3～4本	酢	200ml
塩ふきこんぶ	50g	みりん	50ml

1 食分の成分 ◎エネルギー 19kcal ◎野菜 50g
 ◎塩分 0.4g

作 り 方

1. 昆布以外のすべての材料を鍋に入れ強火で水分がなくなるまでかき混ぜながら煮る。
2. 水分がなくなったら火を止め、冷めたら塩昆布を入れる。