

村のお母さんがつくる
高山きゅうりの
お料理手帳



高山きゅうりは、昔から高山村で育てられている伝統のきゅうりです。

ずっしり大きく、
サラダなどにはもちろん
お味噌汁や炒め物の具材として
火を通して食べる万能野菜です。

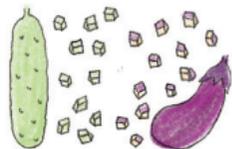


高山きゅうり🍷おやき

高山きゅうりのおやき ●2人分●

高山きゅうり	…… 20g	卵	……… 2g
なす	……… 5g	水	……… 20～25ml
長ねぎ	……… 3g	味噌	……… 5g
青じそ	……… 0.3g	顆粒だし	……… 0.3g
小麦粉(薄力粉)	…… 20g	サラダ油	……… 適宜

1 高山きゅうり・なすは
3ミリ程度の
角切り



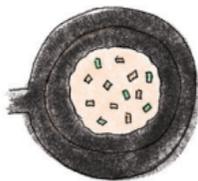
2 長ねぎ・青じそは
みじん切り。



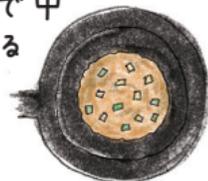
3 小麦粉・卵・水・
味噌・顆粒だしをよく
混ぜ、1・2の材料
と混ぜる



4 フライパンにサラダ油を
敷き、3を
玉杓子で、すくい
フライパンに流す
※ホットケーキのイメージ



5 中火で片面少し焦げ目を
つけ、裏返し、弱火で中
まで火を通し、皿に盛る



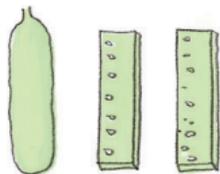


高山きゅうりのチキンカツ

高山きゅうりのチキンカツ ● 2人分 ●

高山きゅうり … 100g	小麦粉、衣卵、パン粉 … 適量
鶏ささみ …… 120g	揚げ油 …………… 適量
塩こしょう …… 少々	パセリ …………… 2g程度
青じそ …………… 2枚	ミニトマト …… 2個
ねり梅 …………… 6g程度	レモン …………… 1/4個

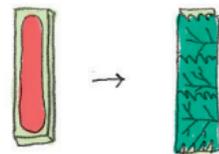
1 高山きゅうりは厚さ5ミリ程度の長方形に切る。



2 ささみは筋を取り、平に開き、塩こしょうで下味をつける。



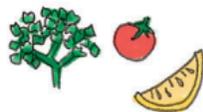
3 1のきゅうりにねり梅をつけ、青じそで巻く。



4 ③を②のささ身で巻き、衣をつけ揚げる。



5 ④を3等分位に切り皿に盛り、パセリ・ミニトマト・レモンを添える。



A bowl of spaghetti served on a bed of lettuce, topped with sliced tomatoes and citrus segments. The bowl is made of dark wood and sits on a dark surface.

高山きゅうりのシャキ
シャキ感が味わえます。
低カロリーで満足！

高山きゅうり🍷ヘルシーサラスパ

高山きゅうりのヘルシーサラスパ ●2人分●

高山きゅうり A …… 100 g	黄パプリカ …………… 20 g
スパゲティ (乾) …… 100 g	プチトマト …………… 4 個
オリーブオイル …… 少々	ノンオイルドレッシング … 適量
レタス …………… 20 g	

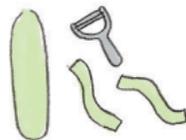
1 たっぷりのお湯に塩を
ひとつまみ入れ、
スパゲティを
茹でる



2 ザルにあげ、
オイルを
まぶしておく



3 高山きゅうり A の皮を
むき縦に薄くひく。冷
めた 2 に混ぜ、お皿に
盛りつける



4 レタス、パプリカ、トマト
は食べやすい大きさに切り
盛りつけ後ドレッシングを
かける





高山きゅうり🍷ドライカレー

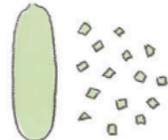
高山きゅうりのドライカレー ● 2人分 ●

ご飯	400 g	カレー粉	大さじ 1.5	
高山きゅうり	70 g	A	水	100cc
玉ねぎ	50 g		ケチャップ・中濃ソース	各大さじ 2
にんじん	30 g		コンソメ・醤油・蜂蜜	各小さじ 1
にんにく・しょうが	各小さじ 1/2	サラダ油	大さじ 1	
牛・豚合い挽き肉	100 g	半熟卵	1 個	

1 皮をむいた、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする



2 高山きゅうりはざっくりと皮をむき、粗みじん切りにする



3 中火に熱したフライパンにサラダ油、すりおろしにんにく、すりおろししょうがを入れ炒める



4 1 2 を加えて中火で炒め、しんなりしてきたら、牛豚合い挽き肉を加え中火で炒める。



5 肉汁が透明になったらカレー粉を入れ中火のまま炒める

6 全体にカレー粉がなじんだら A を加え中火で5分ほど煮込み汁気が半分ほどになったら火を止める



高山きゅうりの炊き寄せ

高山きゅうりの炊き寄せ

● 2人分 ●

高山きゅうり … 200g
にんじん … 20g
さつま揚げ … 40g
きぬさや … 10g

A
水 … 100cc
酒・砂糖 … 各小さじ2
薄口醤油 … 小さじ1強
顆粒だし … 少々

1 高山きゅうりとにんじんの皮をむき、半月に切る



2 さつま揚げを適当な大きさに切る



3 Aの調味料とにんじんを鍋に入れ、にんじんが少し柔らかくなったところで、高山きゅうりとさつま揚げを入れる

4 きぬさやをさっと色よく茹で、最後に盛りつける



短時間で煮ることにより、高山きゅうりのシャキシャキとした食感が味わえます。



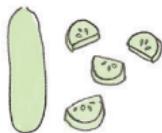


高山きゅうり◎夏野菜さっぱり炒め

高山きゅうりの夏野菜さっぱり炒め ●2人分●

高山きゅうり … 100g めんつゆ(ストレート) … 大さじ1
オクラ …………… 40g ゆずこしょう …………… 適量
赤パプリカ …… 20g オリーブオイル …………… 小さじ1/2

- 1 高山きゅうりの皮をむき、食べやすい大きさに切る



- 2 オクラは斜めに切る



- 3 赤パプリカも食べやすい大きさに切る



- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、食材を加えさっと炒める



- 5 めんつゆとゆずこしょうで味を整える



高山きゅうり🍆福耳みそ

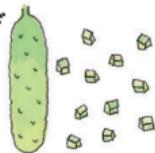
高山きゅうりの福耳みそ

● 2人分 ●

高山きゅうり …… 40g
福耳 …… 適量
サラダ油 …… 適量
七味唐辛子 …… 適宜
いりごま …… 適宜

A { 米味噌 …… 大さじ 1
砂糖 …… 小さじ 2 強
顆粒だし …… 少々

1 高山きゅうりは食べやすい大きさの角切り(2~5ミリ。あまり細かいと触感がなくなる)



2 福耳を小口に切る



3 フライパンに油を敷き、高山きゅうりと福耳を炒め、Aを加えて更に少し炒める

きゅうりの歯応えを感じられるよう炒めすぎないのがポイントです。



4 仕上げに七味と
いりごまを加える





柔らかい食材の中にシャキッとした高山きゅうりの食感が。酢の物とも相性がよいです。

高山きゅうり🍷酢の物

高山きゅうりの酢の物 ●1人分●

高山きゅうり … 100g
カットわかめ … 1g
もやし … 30g
カニカマ … 2本

A [砂糖 … 小さじ1
酢 … 大さじ1/2
醤油 … 小さじ1

卵 … 20g
B [塩 … 少々
砂糖 … 少々
サラダ油 … 少々

1 高山きゅうりの皮をむき、薄くスライスして軽く塩でもむ



2 わかめは水に戻し、さっと熱湯をかけておく



3 もやしをさっと茹でてザルにあげ水気を切っておく



4 卵を割ほぐしBで味付けする。フライパンにサラダ油を薄く敷き、両面焼く



5 ④が冷めたら重ねて折りたたみ端から細く切りほぐして錦糸卵をつくる



6 下処理した材料とカニカマとAを調味料と和えて錦糸卵を飾る



高山きゅうり🍷冷や汁ごはん

高山きゅうりの冷や汁ごはん ●2人分●

高山きゅうり … 200g
ごはん(冷や飯) … 300g
なす … 10g
みょうが … 10g
小ネギ … 10g

A { 水 … 240cc
味噌 … 30g
顆粒だし … 0.3g
すりごま … 15g

1 高山きゅうりの皮をむき薄くスライス



2 なすも薄くスライスし塩水につけ変色を防ぐ。その後水切りしておく



3 Aをといて①②とあわせる



4 みょうがを薄くスライスし、小ネギは細かく小口に切り薬味にする



5 冷や飯をどんぶりに盛り、③を上からかけ④を添える



熱を入れることにより
内臓が温まり、体調
改善に繋がります。



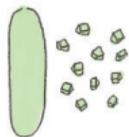
高山きゅうり🍈スープ

高山きゅうりのスープ ●2人分●

高山きゅうり …… 160g
ベーコン …… 20g
パセリ …… 適量

A [コンソメ …… 6g
塩 …… 小さじ 1/3
水 …… 300cc

- 1 高山きゅうりの皮をむき、1cm角に切る



- 2 ベーコンも1cm角に切る



- 3 Aの調味料に①②を入れて好みの柔らかさまで温める



- 3 最後にパセリを刻んで入れる





高山きゅうりのゼリー

高山きゅうりのゼリー ●15人分●

高山きゅうり	75 g	ビーツ粉	2 g
A [絹ごし豆腐	5 g	C [寒天粉	2 g
水	100cc	水	350cc
B [寒天粉	2 g	砂糖	30 g
水	120cc	プレーンヨーグルト	250 g
砂糖	50 g	ブルーベリー・レモンバーム	適量

きゅうり
ゼリー

1-1 皮をむいた高山きゅうりを小さめに切る。A と共にミキサーに入れ、なめらかになるまで回し器に移す

1-2 鍋にBを入れ溶かし、沸騰して1分間後砂糖を加え煮溶かす

1-3 火を止めた①-2の中に①-1を入れよくかき混ぜる。バットに移し余熱を取り冷蔵庫で冷やす

ビーツ
ゼリー

2-1 鍋にCを入れ溶かす。沸騰して1分間後、砂糖を加え煮溶かし火を止める

2-2 ビーツ粉を入れ溶かし、バットに移し余熱を取り冷蔵庫で冷やす

3 冷蔵庫から出したゼリーをサイコロ状に切り、器に入れる。その上にヨーグルトを盛り、ブルーベリー・ハーブを飾る。



道の駅中山盆地直売所では、「高山きゅうり」をはじめ四季折々の新鮮な農産物を販売しております。採れたてお野菜の瑞々しさを味わってください。



● 道の駅中山盆地直売所 ● 営業時間：9:00～18:00（11月～3月は、9:00～18:00）
〒377-0702 群馬県吾妻郡高山村中山 2357-1 電話：0279-63-1919



一般的な
きゅうりの
大きさ

レシピ考案 高山村ベジフルグループ
発行・作成 高山村役場農林課 電話：0279-63-2111（代）
URL：<https://vill.takayama.gunma.jp/>

