

キュウリの1本漬け

材料	分量
キュウリ	4本
昆布(3cm四方)	2枚
塩	適量



鏡野町有線テレビHPで
レシピを公開中!



キュウリの1本漬け



1. ボウルに水(カップ2)と、塩(小さじ2)を入れて塩水を作る
2. キュウリは両端を少し切り
塩(小さじ1)をまぶしまな板の上で転がす
3. キュウリをバットに並べ塩水と昆布を入れて
フタをして冷蔵庫で半日以上おく



とうもろこしご飯

材料	分量
米	2合
とうもろこし	1本
塩	小さじ1
酒	50cc



鏡野町有線テレビHPで
レシピを公開中!



とうもろこしご飯



1. 米に酒、塩を混ぜ通常通りに水を入れる
2. とうもろこしは生のまま芯から粒を外す
3. 米の上にとうもろこしと芯をのせて炊く
4. 炊きあがったら芯を取り全体を混ぜる

