



きゅうりを使ったアイデア料理コンテスト レシピ集



最優秀賞

『きゅうりの三色デザート』 鈴木智美さん(一色高校2年)

調理時間 40分

食材・分量(4人分)

きゅうり 100g
にんじん 100g
牛乳 200cc
粉ゼラチン 10g
砂糖 60g
生クリーム 60g
コンデンスミルク 大さじ3
はちみつ 大さじ1
水 200cc
リキュール 少量



作り方

にんじんを薄切りにする。

耐熱容器ににんじん、水 100cc 入れラップにかけて5～6分レンジで加熱する。

砂糖を加え、さらに1分加熱する。

をミキサーに入れ、なめらかにする。

耐熱容器にゼラチン5gを入れて、水50cc 入れふやかす。ラップせずレンジで1分加熱する。

をに加える。

グラスに注いで冷凍庫で冷やす

耐熱容器にゼラチン5g を入れ、水50cc を加えてふやかす。レンジで1分加熱する。

に牛乳・コンデンスミルク・生クリームを入れよく混ぜる。

冷やした の上に入れて冷やす。

きゅうりをさっと茹でて裏ごしする。

にはちみつ、リキュールを加え の上にかける。



優秀賞

『きんぴらきゅうり』

榎本健生さん（福地中学校1年）

調理時間 25分

食材・分量（4人分）

きゅうり 2本

ささがきごぼう 1袋

にんじん 1/3本

豚ばら肉 50g

サラダ油 大さじ2

ごま・きざみのり・抹茶・一味・

味の素・だしの素 適量

しょうゆ 大さじ4

みりん 大さじ4

酒 大さじ4

三温糖 大さじ2



作り方

板刷りにしたきゅうりを熱湯に約1分ぐらいくぐらせ、冷水につけておく。

皮をむいたにんじんを5mm幅に短冊切りにする。豚ばら肉を2cm幅に切る。

きゅうりは1cm幅の斜め切りにして にからめておく。

フライパンに油を入れごぼう・肉・にんじんを炒め、だしの素、味の素味をととのえる。

にきゅうりを入れ混ぜ合わせ、器に移す。

好みで、抹茶、ごま、一味をかける。



佳作

『おろし煮にゆうめん』

小野田希美さん（福地中学校1年）

調理時間 20分

食材・分量（4人分）

きゅうり 2本

そうめん 4束

大根 1/3本

えび(またはかまぼこ) 4尾

ゆず 少々

だし汁 600cc

塩 小さじ 1と1/2

しょうゆ 大さじ1~2



作り方

えびの背わたを取り塩茹でをする。

大根、きゅうりをおろし汁気を切る。

きゅうりにしょうゆ小さじ1を加える。

鍋にだし汁と大根おろしを入れ、塩、しょうゆで味をととのえ、ひと煮立ちさせる。

そうめんを茹でる。

器にそうめんを入れ、だし汁をかける。えびときゅう永を盛り付け、ゆずを添える。(お好みで七味をかける。)



佳作

『きゅうりの牛乳寒』

後藤ゆり佳さん（吉良高校1年）

調理時間 45分

食材・分量（4人分）

きゅうり 1本

はちみつ 大さじ5

水 150ml

砂糖 大さじ2

牛乳 100ml

シロップ(水100ml 砂糖大さじ2)



作り方

きゅうりをすりおろし、はちみつと合わせ、鍋で煮詰める。砂糖を加える。

水で溶かした寒天をきゅうりと入れ混ぜる。

牛乳を入れて冷やし固める。

シロップの水に砂糖を入れ火にかけて溶かす。

固まったらシロップを入れ食べやすく切る。



佳作

『きゅうりの手まりご飯』 中村円佳さん・篠瀬さやかさん

(西尾中学校2年)

調理時間 5分

食材・分量(4人分)

きゅうり 2本

ご飯 4膳

ごま油 大さじ1

塩 小さじ1

大葉 3枚

しょうゆ 少々

ちらし寿司の素 200g



作り方

きゅうりを斜めに薄くスライスして、塩(分量外)でもんでしんなりさせる。

ご飯2膳分にごま油、大葉、塩で味をつける。

ちらし寿司の素をご飯2膳分に混ぜる。

ラップの上に をひき、その上に 、 をのせ、しばる。

そのまま20分程度おいて出来上がり。



入 選

『きゅうりの串揚げ』

牧野光里さん（吉良高校1年）

調理時間 45分

食材・分量（4人分）

きゅうり 1本

豚肉(薄切り) 15枚

卵 4個

パン粉 50g

小麦粉 50g

かけみそ 適量

油 500ml(揚げ油)



作り方

きゅうりを4等分に切りそこからイチヨウ型に切る。

薄切りの豚肉をきゅうりに巻く。

できたら串に刺す。

卵、小麦粉、パン粉の順につける。

油できつね色になるまで揚げる。



佳作

『きゅうり in ぎょうざ』 村上ゆかさん（一色高校2年）

調理時間 45分

食材・分量（4人分）

きゅうり	80g
餃子の皮	24枚
豚挽き肉	160g
しょうが	8g
にんにく	8g
片栗粉	少々
ごま油	8ml
しょうゆ	12ml
塩	少々
酒	4ml
こしょう	少々
ヨーグルト	1g
油	20ml
しょうゆ	12ml
酢	6ml
水	100ml



作り方

- きゅうり、しょうがをみじん切りにする。にんにくはする。
- ボールに豚挽き肉と と調味料のごま油、しょうゆ、塩、酒、こしょう、ヨーグルトを入れこねる。
- 皮で を包み片栗粉をつける。
- フライパンに油を入れ、ぎょうざを6個ずつ並べ、底の色がついたら水を餃子の1/3くらいまで入れふたをして焼く。
- 水が少なくなったらふたをし焼く。