

# 野菜で迎える旬と暮らし 野菜歳時記

26 八戸の夏野菜  
「糠塚きゅうりの梅しそ和え」で、  
さっぱり涼やかに！

いよいよ夏本番。暑さで食欲が落ちやすい時期は、さっぱりと食べられて、体にやさしい一品がうれしいですね。そんな盛夏の食卓におすすめしたいのが、八戸の伝統野菜「糠塚きゅうり」です。

八戸市糠塚地区で昔から大切に育てられてきた伝統的な在来のもに比べ、きゅうりで、一般的なものに比べて皮の食感がしっかりしており、

ほどよい苦みと歯ごたえがあるのが特徴です。みずみずしく、シャキシャキとした食感、暑い日の食卓にぴったり。地元の夏を感じさせてくれる、まさに旬の味わいです。

今回ご紹介するのは「梅しそ和え」。作り方はとても簡単です。きゅうりを薄切りにして軽く塩もみし、しばらく置いたら水気をしっかりとろりします。そこに、種を取ってたたいた

梅肉、千切りにした大葉、白ごまを加え、しょうゆ少々とごま油をほんの少し合わせて和えるだけ。梅の酸味と大葉の香りが、伝統野菜ならではの風味を引き立て、後味もさっぱりと仕上がります。

冷蔵庫で少し冷やして味をなじませると、さらに美味しく召し上がれます。小鉢としてそのまま食べるのももちろん、素麺や冷やし中華の具材にするのもおすすめです。麺の上のにせるだけで、梅の酸味としその香りが食欲を誘い、暑い日でも箸が進みます。お好みで、ほぐしたささみや鶏ハムを加

八戸の夏に親しまれてきた旬の一本を、今年は梅しそ和えで楽しんでみませんか。地元野菜を上手に取り入れて、さっぱり美味しく、元気に夏を乗り切りましょう！

文..まっすぐに八百屋やまはる  
中野 正信(野菜ソムリエ)



## 割烹 金剛

# うなぎ料理

7月26日(日)  
土用丑の日

愛知県三河一色産  
うなぎを使用  
夏の贅沢をお届けいたします  
ご予約承り中



【割烹 金剛】  
うなぎ重 1尾(約250g)使用

金剛自慢のタレで、ふっくら香ばしく焼き上げます。正統派の味わいをぜひご賞味くださいませ。

5,000円(税込)



【割烹 金剛】  
毬姫牛ステーキ重

きめ細やかで柔らかな肉質、上品な脂の甘みが特徴の八戸毬姫牛を贅沢に。和風ステーキだれ付き。

5,000円(税込)

●ご利用日の 3日前13時まで にご注文ください。  
詳しくはホームページをご覧ください。



### ●昼・夜共通

「うなぎ御膳」

お一人様 8,750円(税込)

うなぎ 茶碗蒸し お造り  
うなぎ 香物 肝吸 水菓子

### ●昼のみ

「うなぎ」

お一人様 6,000円(税込)

うなぎ 肝吸 小鉢 水菓子

※昼夜完全予約制  
※別途サービス料10%を頂戴いたします。



ご予約・お問い合わせ <https://kongou-group.com/>

0120-265-055 ☎0178-46-3322

八戸市鷹匠小路18 金剛ビル4F  
昼の部11:30~14:00  
夜の部17:00~21:00  
不定休  
※昼夜共に完全予約制です

