

トルコの家庭料理 "ジャジュク"

キュウリのレシピ



たっぷりキュウリとヨーグルトで作る
さっぱりサラダ

材料（2人分）

「フリーダム」キュウリ……………2本
プレーンヨーグルト……………1カップ
おろしニンニク……………少々
塩……………小さじ3/4
オリーブ油……………大さじ1

作り方

- ① 「フリーダム」1本は薄く小口切りにし、塩（分量外）をひとつまみふってしんなりさせておきます。
- ② もう1本の「フリーダム」はすりおろします。すりおろすときに出る水分も全部使います。
- ③ ボウルに（2）、ヨーグルト、おろしニンニク、塩、オリーブ油を入れてよく混ぜます。
- ④ （1）のキュウリの水分を軽く絞って（3）に加え、混ぜ合わせます。

ワンポイント

（3）のソースはサラダのドレッシングとしても使えます。お好みの野菜をあえてみてください。