



ふりかけとキュウリのつくだ煮

1. ふりかけ

細切り塩昆布 …… 30～40g  
白いりゴマ …… 100g  
かつお節 …… 100g  
いりこ  
(コウナゴ) …… 100g  
酢 …… 100cc  
砂糖 …… 150～200g  
みりん …… 100c  
しょうゆ …… 100c

調味液

2. キュウリのつくだ煮

キュウリ …… 500g  
塩 …… 小さじ1  
ショウガ …… 20g  
鷹の爪 …… 1～2本  
細切り塩昆布 …… 25g  
白いりゴマ …… 大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ1・1/2  
砂糖 …… 大さじ3～4  
酢 …… 大さじ3  
みりん …… 大さじ1

A

1. ふりかけ



①大きめのボウルに調味液を入れてよく混ぜる。



②①のボウルに細切り塩昆布、白いりゴマ、かつお節、いりこを入れて全体にからむようによく混ぜる。



③小分けにして冷蔵保存する。冷凍すると日持ちする。

2. キュウリのつくだ煮



①キュウリは薄い輪切りにし塩小さじ1をまぶして、冷蔵庫で一晩おき、水気をしっかり絞る。



②ショウガはせん切りにする。



③鍋にAと①のキュウリ、②のショウガ、鷹の爪を入れて汁けがなくなるまで煮詰める。火を止めて細切り塩昆布、白いりゴマを入れて混ぜ合わせる。



ふりかけ

キュウリの  
つくだ煮

1人前

ふりかけ

エネルギー 35 Kcal  
食物繊維 0.3 g  
塩 分 0.4 g

キュウリのつくだ煮

エネルギー 27 Kcal  
食物繊維 0.8 g  
塩 分 1.0 g

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



自家製でいかがですか？



菜園でできたおいしいキュウリを使って  
ぜひ作ってみてください。  
ふりかけもつくだ煮も塩分が高いもの  
なので、自分で作ることで塩分を抑えるこ  
ともできます。ちなみに今回ご紹介するふ  
りかけは、いりこやゴマがたくさん使われ  
ていて、カルシウムも豊富に含まれていま  
す。どちらもおいしいご飯がすすんでしま  
うものですが、食べすぎにはご注意ください。

唐突ですが、6月29日は何の日かご存知  
ですか？「つくだ煮の日」です。つくだ煮と  
は小魚類、貝類、海藻類などを主にしよ  
うゆで味濃く煮詰めたもの、また肉や野菜を  
味濃く煮詰めたものをいいます。つくだ煮  
の由来は諸説あり、名物、産地も全国各地  
にあり、地域ごと特徴のあるつくだ煮が製  
造され販売されています。

今回のキュウリのつくだ煮ですが、家庭

日本食の代表ともいえる「ふりかけ」と  
「つくだ煮」を自宅で作ってみませんか？  
ふりかけとは、主に炊いたご飯にふりか  
けて使う粉末状、粒子状、そぼろ状などが  
あり、作り置き、常備菜的なものを言いま  
す。商品化された市販品の種類も豊富です  
が、手作りのふりかけなら自分の好みの味  
付けにできて、添加物の心配もなくご飯が  
すすむこと間違いなし！意外と簡単に作  
れてしまう「自家製ふりかけ」。常備してお  
けばおにぎり、お茶漬け、チャーハンなど  
アレンジも多彩、保存は小分けにして冷凍  
しておくといいです。