きゅうりの塩もみ



1 板ずり

塩をふり、まな板の上で転がします



2 薄切りの塩もみ

塩をふって5分ほど置きます



3 水けをしぼる

手でぎゅっとしぼって使います

酢の物やあえ物が水っぽくなりません