



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

07. 野菜のピクルス

ピクルスは、野菜がたっぷり食べられるメニューのひとつです。
野菜は他にも人参や大根、セロリやカリフラワー、ごぼう、ミニトマトなどお好みのものを。
酢は今回は穀物酢を使用しましたが、米酢やリンゴ酢、ワインビネガーもOK。

材料

きゅうり	1本
レンコン	1節 (100g)
パプリカ	1個
酢	200ml
水	150ml
砂糖	40g (大さじ4と1/2)
塩	小さじ1
赤唐辛子	1/2本
ローリエ	1枚
昆布	5cm角

①鍋に酢、水、砂糖、塩を入れて中火にかける。沸騰したら30秒程沸かし、粗熱をとる。

②きゅうりは1cm幅、レンコンは薄く皮を剥き一口サイズの乱切り、パプリカも同様に切る。

③別の鍋に野菜がかぶる程度の湯を沸かし、レンコンを2分程茹で、その鍋にきゅうりとパプリカを加えて10秒程茹でザルにあげる。

④③をしっかりと湯きりし、保存容器に入れる。

⑤④に赤唐辛子、ローリエ、昆布を加える。

⑥⑤に①のピクルス液を注ぎ入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で保存。

☞1日後から食べられます。

【保存期間】

- * 清潔な瓶に冷蔵庫保存で2週間
- * 消毒なしの場合は数日で食べ切りましょう。
- ※瓶から野菜を取り出す時は、必ず清潔な箸などを使いましょう。

