

きゅうりの パリパリ漬け

材 料

- | | |
|----------------|------------------|
| きゅうり 約1kg | (漬け汁) |
| にんじん 1/4本 | 酢 1カップ |
| (彩りとして少しあると良い) | さとう 80g |
| しょうが 1かけ(せん切り) | しょうゆ 170cc |
| | かつおだし(なくてもよい) 少量 |
| | 唐辛子 2本(辛めにしたいとき) |

作り方

- 1 きゅうりは洗って乱切りにする。種が大きくて気になるときは取り除く。にんじんは薄切りにする。これらをボウルに入れておく。(写真1)
- 2 漬け汁を煮立てる。1の野菜に熱いままかける。(写真2、3)
- 3 あら熱がとれたら、汁だけ鍋に戻し、もう一度煮立て、またかける。
- 4 これを5回ほど繰り返す。しょうがは薄くスライスしたものをさらにせん切りにし、上に散らす。最後の汁は野菜からでた水分で薄まっているので、もとの量まで煮詰まるまで煮て、かける。(写真4)



たくさんの緑の野菜がとれたなら
ときにはこんな漬け物も。



ハヤトウリのパリパリ漬け

材 料

- | |
|------------------|
| ハヤトウリ 1kg |
| (漬け汁) |
| 酢 100cc |
| さとう 100g |
| しょうゆ 100cc |
| 酒 90cc |
| しょうが 1かけ(せん切り) |
| 唐辛子 2本(辛めにしたいとき) |



作り方

- 1 ハヤトウリは洗って食べやすいように薄切りにする。(写真1)
- 2 漬け汁を煮立てる。1の野菜に熱いままかける。(写真2、3)
- 3 あとは上記と同じ。3回ほど繰り返す。

・わらび、フキ(皮つき)でもできます。

・ナスの場合は色が変わってしまうので、液を冷ましてからかけます。