

ちん び 陳皮を使ったレシピ 5

冷蔵庫の残り野菜を使ったピクルス

冷蔵庫の野菜室に使い残しの野菜が眠っていませんか？

大根・人参・蕪・胡瓜・カリフラワー・パプリカ…何でもいいのです。

色目鮮やか、それぞれの野菜が持つ独特な食感、

さっぱりとした味が食欲をそそります。

2時間ほどで美味しく食べられますが、冷蔵庫保存で、1週間は大丈夫

大根
人参
蕪
胡瓜
玉葱
ブロッコリ
パプリカ

} 合計1キロ



A

穀物酢	1カップ
白ワイン	半カップ(100ml)
陳皮ホール小	5g
ニンニク	1片(スライス)
赤とうがらし	1本(種を取る)
黒コショウ顆粒	10粒程度
ローリエの葉	1枚
砂糖	30g
塩	小匙1



- ① 野菜は一口大に乱切りし、瓶に詰める。(カリフラワーはさっと湯通し)
- ② 材料Aの保存液を合わせ沸騰させる。
- ③ ②の保存液が熱いうちに、①の野菜を詰めた容器に注ぐ。
粗熱が取れたら冷蔵庫で保存。2時間ほどで食べられますが、1週間程度の保存が可能です。

提供 アドバイザリーボード「フルーツ広場」サブコーディネーター 川崎あけみ様