



なつ野菜にあきてきた頃(目先をかえて)

夏色ピクルス



ピクルス
洋風のつけものですね。

仕
込
み
完
了



ひと晩おいて... 食べ頃です

1. 材料(つくりやすい分量)
保存用びん2つ分(写真右)

2. 下準備



ピクルスを食べ終わった後のこいた液 とってもいいドレッシングになります。なつ野菜の旨味がたっぷりですから

- | | | |
|--------|----------------------|------------|
| みょうが | ひとつかみ... | 熱湯でさっとゆがく |
| きゅうり | 3, 4本 |) 全てざっくり切る |
| 紫玉ねぎ | 中 1コ | |
| パプリカ | 大 1コ | |
| 人参 | 中 1/2本 | |
| 白ゴーヤ | 中 1本 | |
| らっきょう酢 | 容器に7分目入るくらい | |
| ローリエ | 1枚 ... 折る(香りが出やすいので) | |



POINT

ちっちゃくなっちゃんからね。たま〜に坊主頭の子を見かけると頭をさわいたくほるのほねだけ?

3. つくり方

① みょうが以外の野菜をざるに広げざっと熱湯をかける (野菜の表面の雑菌をとるために保存食なので)

② 全ての材料を容器に入れらっきょう酢を注ぐ。一晩おくと食べれます。 (すぐ食べ切るのだから熱湯消毒が必要です。)



ローリエって?

古代ローマオリンピックで勝者の王冠にもなりました。カレー・ポトフなどの煮込み料理に使います。

ほんが小じやれたイメージですがうちの庭で地植えで育てます。(ワッサワッサ)

う
ち
の
ロ
ー
リ
エ

