

「野菜のピクルス」〈材料・分量〉つくりやすい分量

大根	200g
れんこん	100g
パプリカ	150g
にんじん	130g
きゅうり	100g
塩	小さじ1強
砂糖	大さじ3
酢	3/4 カップ
オリーブオイル	大さじ5
ロリエ	2枚



〈作り方〉

- ①野菜類は小さめの乱切りにする。
- ②湯をわかし、にんじん⇒大根・れんこん⇒パプリカ⇒きゅうりの 順に鍋に入れてゆでる。きゅうりまで入ったら1分程度でよい。ほかの野菜は好みのかたさにする。
- ③調味料を合わせ、ロリエをつける。
- ④野菜の湯をきり、③の調味液に熱いうちにつける。
- ⑤時々混ぜながら冷まし、冷蔵庫で保存する。

ポイント

どんな野菜でもほぼ大丈夫。かぼちゃなどはかために火を通したほうが 崩れません。
みょうがは酢漬けするときれいに発色します。