



ピクルス

材料・分量 約1.5リットル容器 1個分

- ・大根 約400g
- ・にんじん 1本
- ・パプリカ 2個
- ・セロリ 1~2本
- ・きゅうり 2本
またはカリフラワー 1/3個
- ・塩(水分抜くための) 30~50g

*蓮根、子玉ねぎ、かぶ、トマトなど、お好み野菜で

【漬け液】

- ・酢 500cc
- ・昆布 10cm程度
- ・砂糖 150g
- ・塩 約大さじ1杯半
- ・ローリエ、クローブ、黒胡椒、白胡椒、
コリアンダーシード等のハーブや香辛料



作り方

- ① 漬け液用の材料を全て鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ② 大根、にんじん、セロリ、きゅうりは、長さ5~6cmの棒状にカットする。パプリカはくし形に切る。(カリフラワーの場合は小房にする)
- ③ 水1リットルと塩(水抜き用)で濃い食塩水(およそ3~5%の塩分)を作り、②でカットした野菜を30分~1時間漬けて、野菜の水分を抜く。
- ④ ③の野菜をざるにあけて水をきる(※野菜は洗わなくてよい)。容器に入れ、漬け液を注いで密封する。
- ⑤ 早ければ翌日から食べられるが、漬け具合はお好みで。季節や気温によって漬かり具合は変わる。保存期間は1週間程度、冷蔵庫で保管すると長く持つ。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っている
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！