

黄金！野菜ピクルス

カラフルなピクルスは彩りもよく栄養も抜群！

たっぷり作っておけば、野菜が足りない時も安心。

材料 (作りやすい分量)

にんじん	小1本
セロリ	2本
きゅうり	1本
パプリカ (赤)	1個
パプリカ (黄)	1個
ディル	3本

《ピクルス液》

米酢	1カップ
水	2カップ
三温糖 (または砂糖)	80g
塩	大さじ1
赤唐辛子	1〜2本(ヘタと種を取り除く)
ローリエ	1〜2枚
粒黒こしょう	20粒



作り方

① 野菜は食べやすい大きさに切る。

② 鍋に《ピクルス液》の材料を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて、そのまま冷ます。

③ 別の鍋に1リットルの湯を沸かし、塩(大さじ1/2【分量外】)を入れる。

①を加えて、さっと混ぜ30秒ほどたったらザルにあげ、水気をよく切る。

④ ③の野菜が熱いうちに、ボウルに入れ、ディルをのせ、

②の《ピクルス液》を注ぎ入れ、味をなじませる。

(2〜3時間で食べられるが、1日漬ける味が染み込み美味しくなる)

