



彩り野菜のピクルス

材料 (適宜)

- A: 酢(米酢もしくは穀物酢) 200ml
 A: 砂糖 40g
 A: 白ワイン 50ml
 A: 水 大さじ1
 A: 塩 小さじ1
- ・唐辛子 1/2本
 ・ローリエ 1枚
 ・黒こしょう(ホール) 10粒程度

作り方

- 野菜は食べやすいサイズにカット。(マイクロトマトはそのままでもOK!)
- 鍋に湯を沸かし、ガーキンきゅうり、矢生姜、新玉ねぎの順に加えてさつと下茹でし、ザルにあげて水気をしっかりと切る。(こちらマイクロトマトは下茹でなしでもOK!)
- 小鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
- 煮沸消毒した保存瓶に2の野菜を入れ、3のピクルス液を静かに注ぐ。種を取った唐辛子、ローリエ、黒こしょう(ホール)を加えて蓋をし、冷蔵庫で保存する。

画像引用: <https://colordining.jp/dining/2484>
 出典引用: <https://oceans-nadia.com/user/10254/article/2903>

ここがポイント👉

矢生姜、ガーキンきゅうり、新玉ねぎも一緒に漬けると野菜の旨味がさらに溶け出してgood!!

レタスdeくるくる巻き

材料 (適宜)

- ・ガーキンきゅうり 2本
 ・新玉ねぎ 1/4個
 ・矢生姜 お好みで
 (ピクルスや甘酢漬けにした野菜をアレンジ♪)
 ・炊いたご飯 茶碗1杯分

作り方

- レタスはかたいところをそぎ取り、熱湯にサッとくぐらせて水けをふき幅3~4cm程度にカット。
- ピクルスや甘酢漬けにした野菜を細かく刻み、漬け酢適量と併せて炊いたご飯にさっくりと混ぜる。
- 2を1でくるくると巻いていく。

画像引用: <http://news.line.me/detail/oa-asajikan/ff037990fa36>
 出典引用: <https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/5684/>



ここがポイント👉

そのままの野菜だけくるくる巻いてお好みのドレッシングでも♪

焼きごぼう

材料(2人分)

- ・ごぼう約30cmの2個
 ・オリーブオイル大さじ2
 ・塩ふたつまみ

作り方

- ごぼうを5cmほどに切り分け、縦に3等分に切る。
- フライパンにオリーブオイルをひき、ごぼうを並べ、蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ひっくり返し、更に2分蒸し焼きにする。
- 火を止め、塩をふりかける。

出典引用: <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1710067117/>



ここがポイント👉

北海道産有機ごぼうの太さと食感を最大限に生かしたシンプル且つ絶品レシピ!

パセリと鶏ササミのマヨわさ和え

材料 (2人分)

- ・パセリ 100g
 ・鶏ササミ 4本
 ・クルミ 6~7個
- A: マヨネーズ 大さじ1
 A: 練りわさび 小さじ1
 A: しょうゆ 小さじ2

作り方

- パセリは熱湯で約20秒茹でて水気を切り、絞って粗く刻む。
- 鍋に水を入れて沸騰させ、鶏ササミを加えて再び沸騰させて火を止め、約10分おく。(余熱調理でふっくらとした仕上がりに)
- Aの調味料を合わせておく。
- 鶏ササミを食べやすい大きさにほぐし、③とパセリと混ぜ合わせる。
- ③に粗く砕いたクルミを加えて合わせる。

出典引用: <https://www.gionpaseri.com/recipe/137/>



ここがポイント👉

祇園パセリ生産者のオリジナルレシピ!