

彩りピクルス



材 料 900ml瓶 1 本分

きゅうり 1 本
人参 1 本
オクラ 4 本
ベビーコーン (生) 5 ~ 6 本
塩 適量

ピクルス液

酢 1 カップ
水 2 カップ
砂糖 大さじ 2
塩 大さじ 1 1/2
鷹の爪 (種を除いたもの) 2 本
黒粒こしょう 小さじ 2
ローリエ 2 枚

* 保存ビン (熱湯にくぐらせ消毒・乾燥
したもの)

作り方

- ① ピクルス液をあわせてひと煮たちさせ、冷ましておく。
- ② 人参は皮をむき、1.5cm幅、長さ6~7cmの短冊に切る。オクラは塩をして表面のうぶ毛を取り、ともに軽く下茹でしておく。(殺菌のための処理なので軽く熱湯にくぐらせる程度でよい)
- ③ ベビーコーンも同様に下茹でしておく。
- ④ きゅうりは軽く塩をしてから洗って、乱切りにする。
- ⑤ すべての野菜の水分をペーパータオルで拭きとり、保存ビンに入れる。その上から①のピクルス液を入れて冷蔵庫で1~2日冷やしていただく。