和風ピクルス

摂取した食べ物を効率よくエネルギーに変えることで、疲労回復やスタミナアップに役立つと言われるお酢を使った副菜。お酢は健康効果だけでなく保存食にもお役立ちです。

材料（作りやすい分量・保存ジッパー袋１つ分）

かぶ小	７個	みりん	各 50cc
胡瓜	２本	薄口醤油	
パプリカ	１個	酢	
		昆布	５センチ角１枚

① かぶは皮をむいてくし切りにしたものを５～７ミリにスライスする。

② きゅうりは乱切り、パプリカは中のタネと白いところを取り除いてから乱切りにする。

③ みりんと薄口醤油を小鍋に入れて火にかけ、沸いてアルコールを飛ばしてから火を止めて、酢を入れる。昆布はさっと洗って水けを拭いてから漬け込む。

④ かぶとパプリカは漬け汁が熱いうちに、きゅうりは漬け汁がしっかり冷めてから漬ける。

⑤ 冷蔵庫で一晩寝かせたら食べられます。

MEMO

生の野菜を使うので、洗って濡れたままではなく、しっかり水けを拭ってから清潔な包丁まな板を使用して切ってください。状態がよければ、漬け込んでから冷蔵庫で約１週間は美味しくいただけます。

豆腐とわかめの味噌汁

大きな煮干しで出汁を取る時は、内臓やエラを取り除く手間がかかりますが、食べる煮干しを使うと便利です。

材料（大人４人分）

食べる煮干し	10ｇ
水	４カップ
塩蔵わかめ	大さじ２くらい
木綿豆腐	１／２丁（150ｇ）
味噌	大さじ４

① 食べる煮干しをピッチャーなどに水につけ、冷蔵庫で一晩寝かせる。

② 煮干しごと鍋に入れて弱火でじっくり煮だしながら、豆腐はさいの目切りにし、塩蔵わかめをさっと洗い、ざく切りにしてたっぷりの水に漬ける。

③ ②のわかめの塩分がしっかり抜けたらザルにあげ、豆腐とともに煮干し出汁に加える。

④ 味噌を溶き入れたらすぐに火を止める。煮干しも具としてお召し上がりください。

MEMO

塩蔵わかめは、一袋分すべて切っておくと、使う時は水に漬けるだけでとても便利です。腐敗の原因になるので、切る時はまな板と包丁は乾燥したものを使いましょう。

使用予定食材リスト

■穀類

精白米・☆食パン・☆うどん・☆パスタ類・ビーフン・☆春巻きの皮・☆シューマイの皮・

■野菜類

じゃが芋・さつま芋・かぼちゃ・里芋・☆長芋・人参・大根・白菜・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ほうれん草・モロヘイヤ・カブ・ブロッコリー・トマト・胡瓜・ピーマン・チンゲン菜・とうもろこし・ナス・カリフラワー・レタス・☆もやし・☆豆もやし・☆きぬさや・パプリカ・☆スナップエンドウ・ニラ・アスパラガス・冬瓜・ごぼう・たけのこ・セロリ・しょうが・☆胡麻・☆豆苗・レンコン・オクラ・ネギ・ズッキーニ・しめじ・椎茸・エリンギ・なめこ・えのき

■海藻類

青のり・わかめ・乾燥のり・刻み昆布・寒天・ひじき

■果物類

☆りんご・☆バナナ・☆オレンジ・すいか・柿・梨・レーズン

■肉魚類

☆大豆水煮・☆豆製品（豆腐・納豆・高野豆腐・豆乳 / 成分無調整・おから・きなこ・油揚げ）☆麩・☆卵・☆牛乳・乳製品（バター・チーズ・ヨーグルト）・☆鶏肉・☆豚肉・☆牛肉・アジ☆鮭・タラ・めかじき・ちりめんじゃこ・☆サバ・☆えび・ツナ水煮缶・イワシ・ブリ・サワラ・

■調味料

塩・砂糖・醤油・酒・みりん・片栗粉・小麦粉・米粉・昆布だし・かつおだし・煮干し粉・みそ・梅干し・カレー粉・酢・☆ごま油・塩麹・なたね油・オリーブオイル・ウスターソース・メープルシロップ・純ココア・☆パン粉・ベーキングパウダー