

漬物特集

■「漬け物と味噌汁があればご飯が美味しい!」という方は多いと思います。漬け物は日本人になじみ深い料理です。しかし、なかなか昔のように、大根、白菜を干して・・・ということが出来なくなってきました。でも・・・スーパーで売っている添加物だらけの漬け物は手が出ないですね。やっぱり手づくり!!手づくりが一番安心でその上美味しい。そこで、まほろばで販売している素材や調味料を使った簡単漬け物特集です。まほろばで販売の調味料を使って簡単漬け物をご紹介します。トライしてみてください。(編集部:工藤 元子)



●桜井食品
有機育ちパン粉
100g... 248円

●ムソー
国産有機小麦粉
天然酵母パン粉
150g... 324円

きゅうりのパン粉漬け

パン粉で漬物? と思うかもしれませんが、これが...旨い!



【材料】
●きゅうり 10本
●パン粉 20g
●塩 30g
●砂糖 80g

- ① きゅうりの両端を少し切り落とす。
 - ② 砂糖、塩、パン粉を混ぜ合わせる。
 - ③ 器、または袋に(1)と(2)を入れて、まんべんなく混ぜ合わせる。
- ★7~8時間漬けたら食べられます。

- ①大根の葉をよく洗い、塩を少量入れ沸騰大根の葉を細かく切る。
- ②おけに塩と大根の葉を入れよくもみこむ。☆汁が出てきます。
- ③汁ごとポリ袋へ入れ口を閉じ3~4日間冷蔵庫に寝かす。

大根葉の漬け物



これから立派な葉付き大根が入ります。葉を捨てるなんて勿体ない。ビタミン、カリウム、カルシウムの栄養たっぷりのこの葉っぱ、捨てずにお漬物でお食べ下さい。



【材料】
●大根の葉... 1本分
●塩大匙1

まほろば
「モンゴル塩」
1kg... 486円

●浪花昆布
お茶漬け塩昆布
50g... 474円

●ムソー
塩吹昆布(細切り)
35g... 410円

【材料】
●きゅうり 3本
●塩昆布(塩分20%を使用) 大1
●醤油 大2
●ごま油 大2

- ①きゅうりは好きな切り方で。塩揉みして水出しする
- ②ジップロック等にきゅうりを入れ塩昆布、醤油、ごま油も入れてモミモミ。
- ③冷蔵庫で30分~完成15分くらいで出来上がり。

キュウリの簡単塩昆布漬け



塩麴のお漬物(なす・きゅうり)

《きゅうりの塩麴漬け》

【材料】
●きゅうり(大) 3本
●塩麴 大さじ2杯

- ①厚すぎず薄すぎず切ったきゅうりを保存袋にいれ、塩麴を加えて揉む。一、二時間で食べれる。



まほろば
No.4372 16-148 10/7

《なすの塩麴漬け》

【材料】
●なす 2本(正味240g) ●塩麴 大さじ3

- ① 茄子のヘタを取り、縦半分に切り7mmほどの厚みの半月切りにする。
- ②ビニール袋に茄子と塩麴を入れ、全体に混ぜるように軽く揉む。
- ③②のビニール袋の空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で半日~1日寝かしておく。

【材料】
大根 3キロ(大1本)
●塩 大さじ1/2
☆濃い口だし300cc
☆砂糖 250g
☆酢 130cc
★ダシ昆布適量
★さきいか10~20g
★鷹の爪



- ①大根の皮を厚めに剥き、1cm四方の棒状に切ります。昆布はキッチンばさみで細切りにしておく
- ②ビニール袋に大根と塩を入れ空気を抜いて口を閉じ30分以上置く。大根から水がでてしんなりしたらザルにあげ大根を手で絞る
- ③絞った大根を☆を混ぜたものに漬ける。(ビニール袋でもok)
- ④大根の中に★印の切ったダシ昆布と鷹の爪、さきいか(裂きイカなかったら入れなくてもok)を入れ混ぜ合わせます。一晩ほどおいて味が馴染んだら完成

●チョーコー
だしの素(こいいる)
1L... 1,134円

●金笛
春夏秋冬だしの素
1L... 1,134円



つぼ漬け風 ~簡単大根漬け



大根と人参の ビニール袋漬け



簡単、簡単。サラダっばい、お漬物ですね。2日間、漬かるまで待ってください。大根が少しだけ残ったら、漬け物に!

- ①大根とにんじんの皮をむき縦半分に切る
- ②ジッパー付の袋に①を入れて酢・塩・砂糖を入れて空気を抜いてふたをして調味料が全体に回るように混ぜ2日ほど冷蔵庫で保存して完成です

【材料】
大根 半本
●にんじん 1本
●酢 25cc
●砂糖 大さじ4と1/2
●塩 大さじ1

●内堀
有機玄米酢
500ml... 551円

●丸島
有機純米酢
900ml... 864円

●飯尾醸造
富士酢500ml... 756円

