

あっさりおいしい! 昆布茶で「白瓜の浅漬け」を作ってみませんか?



◎材料 (作りやすい量)

- 白瓜……………1本
- 昆布茶……………小さじ1
- 塩……………小さじ2分の1
- 鷹の爪……………2分の1本分



「店頭に白瓜が並んでいるけど、どうやって食べたらいいと…？」

なんて思われてませんか? 昆布茶を使えば簡単においしい白瓜の浅漬けができるんです!
夕食を調理する前にパパッと仕込んで、ごはんやお酒のお供にいかがですか?
お家にある調味料で、1~2時間漬け込むだけでできるのでぜひお試しください(^_^)

◎作り方

1. ピューラーを使い白瓜の皮をむき(皮は全てむかずに胡瓜の皮をむく時のように数か所でOKです)、縦半分に割ります。



2. スプーンで真ん中の種を取り除き、へたを切り落として5~6ミリの幅に切ります。



3. 切った白瓜をポリ袋に入れて塩、昆布茶、小口切りにした鷹の爪を加えて軽く揉み、冷蔵庫で1~2時間寝かせます。



4. 1~2時間後、冷蔵庫から取り出して白瓜を軽く絞り、器に盛って出来上がりです! 昆布茶が入ることでもろやかな味わいのお漬物に仕上がります。



※1~2時間以上漬けると味が濃くなってしまいますので、絞ってから保存するようにしてください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
み	や	き	店	高	木
			那	珂	川
			日	の	限
					八
					女
					店