

夏の野菜を簡単保存にTRY!

まほろば自然農園の野菜も続々と店内に並び、新鮮野菜がたっぷり食べられる季節になりました。せっかくの太陽の恵み、少しでも長くこの旬の美味しさを味わいたいですね。大量に出来たトマトなどの夏野菜を無駄なく保存する方法を知って置くと便利です。今回は少し保存食を記事にしてみることにしました。忙しい皆さんにも簡単に作れるものばかりです。一緒に作ってみませんか。

イラスト&文：編集部・工藤元子

美味しそうなキャベツを見ると青虫の気持ちがわかりますね・・・美味しいもの!!

まほろば農園のきゅうり、たくさんとれます。「パテシラズ」「上高知」「味一角」・・・美味しいです。

ピーマンを入れると以外に美味しい! カラーピーマンを入れると彩りもキレイになる。



『材料』

- キャベツ600g
- ・きゅうり4本
- ・人参50g
- ・玉ねぎ半分
- ・塩小11/3

「漬け汁」

- ・水1カップ、
- ・酢各1カップ、
- ・細切り昆布、
- ・しょうが2片分、
- ・砂糖大5
- ・醤油小11/3

まほろば農園野菜たっぷり使って

きゅうりとキャベツのピクルス

セロリも生で食べるより、ピクルスの方がおいしい!

1 キャベツは適当にザクザクと、玉ねぎは乱切り、きゅうりは輪切り、人参も短冊の薄切り・・・食べやすいお好みの大きさに切ってください。

2 野菜をボウルに入れて、塩を振って軽くモミ、絞る。

3 「漬け汁」の材料を、ひと煮立ちさせて冷ましておく。

4 野菜の水気を硬く絞り、3の「漬け汁」と一緒に広口ビンに入れる。



スズキ
夏は私「酢好き」さんになるんです!

夏バテで食欲がない時でも、酢の物や冷たいピクルスがあると食が進みます。このピクルスは冷蔵庫のお野菜整理にもなり、冷蔵庫にある野菜をなんでもOK! ミョウガ、白ウリ、セロリ、ピーマン、きのこ、カブ、大根。柚子を細切りで加えたら、とっても爽やかなピクルスができます

まほろば
No.3751 13-115 8/2



- ・富士酢(500ml)・・・630円
- ・富士酢プレミアム(500ml) 1,260円
- ・有機純米酢(900ml)・・・840円
- ・内堀 玄米酢(500ml)・・・535円

- ・純果糖(700g)・・・399円
- ・一二三糖(500g)・・・714円



- ・ピクル酢(360ml)・・・630円
- ・純りんご酢(360ml)・・・735円
- ・有機アップルビネガー(360ml)・・・399円

まほろば
オリジナル
商品

- ・井上しょうゆ(720ml)・・・979円
- ・特選 減塩醤油(500ml) 892円
- ・こだわり「本生」(720ml) 1,081円

●まほろば
「へうげ醬」
(500ml)
...1,890円

- ・モンゴル塩(1kg)・・・472円
- ・チベット塩(500g)・・・819円
- ・七五三塩(300g)・・・1,050円

美味しいピクルスを作るには
しんな調味料はいかが?