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をご紹介します。

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。

●桜井食品
有機育ちパン粉
100g… **248円**(税込)

●ムソー
国産有機小麦粉天然酵母パン粉
150g… **324円**(税込)

大根葉の漬け物

これから立派な葉付き大根が入ります。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・・・。

●まほろばオリジナル
モンゴル塩
1kg… **486円**(税込)

【材料】
•大根の葉…１本分
•塩大匙１

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。

大根の皮も捨てずに・・

大根の皮の塩昆布漬け

【材料】
●大根の皮　適量
●昆布茶　適量
●塩昆布　適量
●塩　少々

①き大根の皮をかつらむきにして、千切りにします。
②千切りにした大根の皮を塩もみし、しんなりしたら、水気を切ります。
③昆布茶と塩昆布を振りかけ混ぜれば出来上がり。

●浪花昆布
お茶漬け塩昆布
50g… **474円**(税込)

●ムソー
塩吹昆布(細切り)
35g… **410円**(税込)

塩麹のお漬物(なす・きゅうり)

《なすの塩麹漬け》

【材料】
●なす 2本(正味240g) ●塩麹 大さじ3

① 茄子のヘタを取り、縦半分に切り7㎜ほどの厚みの半月切りにする。
②ビニール袋に茄子と塩麹を入れ、全体に混ざるように軽く揉む。
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。

《きゅうりの塩麹漬け》

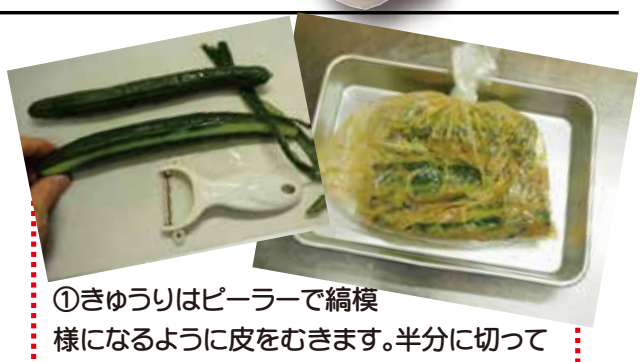
【材料】
●きゅうり(大) 3本
●塩麹 大さじ2杯

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

●まほろばオリジナル
なごみしお麹
300g… **802円**(税込)

きゅうりの簡単味噌漬け

【材料】
•きゅうり　2本
A
•味噌　大さじ3
•みりん　大さじ2
•おろし生姜小さじ1/2
•昆布　小さじ1/4
★鷹の爪 1本



①きゅうりはピーラーで縞模様になるように皮をむきます。半分に切ってポリ袋に入れる。
②ポリ袋に(A)を入れて口をとじる。
手でもんで馴染ませ、冷蔵庫に一晩置く。
一晩馴染ませたら水洗いして味噌を流し、斜めにお好みの幅に切って頂く。

○まほろば
生々みそ三年
1kg… **802円**(税込)

○やさか
有機やさかみそ
甘口・中辛口
各750ｇ… **961円**(税込)

●マルマン
有機生みそ(赤)(白)
各750ｇ… **635円**(税込)

大根と人参のビニール袋漬け

サラダっぽい、お漬物です。大根が少しだけ残ったら、漬け物に!

【材料】
•大根 半本
•人参 １本
•酢　25CC
•砂糖 大4と1/2
•塩　大1

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

●飯尾醸造
富士酢
500ml… **756円**(税込)

●内堀
有機玄米酢
500ml… **551円**(税込)

○丸島
有機純米酢
900ml… **864円**(税込)