

トマトの 白だし漬け 〜蜂蜜酢風味〜



【材料】2〜3人分

トマト…2個
※ミニトマトの場合は
10〜15個程度
白だし…60ml
水…60ml
米酢…大さじ1
蜂蜜…小さじ1
オリーブ油…小さじ2

【作り方】

- (1) トマトはへたを取り、皮をむく。
- (2) ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて(1)を入れる。
- (3) 冷蔵庫で半日以上漬けて、食べるときにオリーブ油を掛ける。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数カ所を開けると味がなじみます。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

レタスの 塩レモン漬け



【材料】2〜3人分

レタス…1個
レモン…1/2個
昆布…3cm角1枚
塩…小さじ1
砂糖…小さじ2
オリーブ油…小さじ1

【作り方】

- (1) レタスは手で縦に裂くように1枚を4〜6等分する。
- (2) ジッパー付きの保存袋に(1)を入れ、レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。
- (3) 冷蔵庫で30分以上漬ける。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラサラ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感は残り、爽やかな味わいなので暑休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシピ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。

ナスの塩昆布漬け 〜青ジソを添えて〜



【材料】2〜3人分

ナス…1本
塩昆布…10g
白すりごま…大さじ1
ごま油…大さじ1
青ジソ…1枚

【作り方】

- (1) ナスは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- (2) ボウルに(1)を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむようにあえる。
- (3) 味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。

パパッと作っても食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにお薦めの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなどの野菜でも代用可能。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上がれ。

初夏の さっぱり漬物

旬の野菜で楽しむ

季節の野菜を使って
手軽にできる漬物をご紹介します。
野菜のおいしさを凝縮した、
さっぱり食べやすい漬物で
暑い夏を乗り切りましょう！

監修 野菜ソムリエ級プロ KAORU
イラスト 小林裕美子

パプリカのマリネ



【材料】2〜3人分

パプリカ(赤・黄)…各1個
米酢…60ml
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1
黒こしょう…少々
ローリエ…1枚

【作り方】

- (1) パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。
- (2) 保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。
- (3) (2)に(1)、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じて大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しい、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。

キュウリの ビール漬け



【材料】2〜3人分

キュウリ…2〜3本
ビール…100ml
塩…小さじ2
砂糖…大さじ3

【作り方】

- (1) ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。
- (2) キュウリは両端を切って(1)に入れる。
- (3) 冷蔵庫で半日以上漬ける。

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味が強い傾向があるので、通常のビールがお薦めです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量で調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。

季節野菜の ヨーグルト みそ漬け



【材料】2〜3人分

みそ…100g
ヨーグルト…200g
お好みの野菜…適量

【作り方】

- (1) ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。
- (2) ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと(1)を入れてよく混ぜる。
- (3) お好みの野菜を適当な大きさに切って(2)に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深い味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。