



大根、にんじん、カリフラワーだけでも美味しく仕上がりますが、歯ざわりの良いレンコンを加えて和風にアレンジしてみました。甘酢を使用しているので酸味がやわらかく、食べやすいピクルスです。1日置いて味を馴染ませてからお召し上がり下さい。

生ハムを巻いてピックにさして盛り付け、前菜としてお出ししても喜ばれます。



季節野菜のピクルス



～材料～

レンコン	50g	大根	50g	にんじん	30g
カリフラワー	50g	にんにく	1片	唐辛子	1本
ミックスペッパー	1g	水	40ml	ローリエ	1枚
甘酢(レシピ集の甘酢参照)			160g	タイム	1本

作り方

- 1, レンコン、大根は5mm幅の銀杏切り、にんじんは5mm幅の半月切り、カリフラワーは一口大にカットして、にんにくは包丁の腹で軽く潰します。
*レンコンはカット後、水に浸してあく抜きをします。
- 2, 容器に食材全てを入れ、上蓋(穴2)をして500Wの電子レンジで3分加熱します。
- 3, 保存容器等に入れ、冷蔵庫に一日寝かせて出来上がり。
*出来上がったピクルスは容器から出さずに冷蔵保管し、なるべく早めにお召し上がり下さい。