

カリフラワーの 彩り和風ピクルス

味つけいろいろ～カリフラワーレシピ③

カリフラワーの彩り和風ピクルス

材料（作りやすい分量）

カリフラワー	1/2株
ピーマン	1個
黄・赤パプリカ	1/4個
にんじん	1/2本
★酢	1カップ
★しょうゆ	小さじ1
★酒	小さじ1
★みりん	小さじ1
★砂糖	小さじ2
★鷹の爪(種を取る)	1～2本
★だし汁	2/3カップ

※本格・万能だしパック使用

- 1 カリフラワーは小房に分ける。ピーマン・パプリカ・にんじんは食べやすい大きさに切る。それぞれ固めに茹でて冷ましておく。
- 2 鍋に★を入れ火にかける。
- 3 沸騰する直前に火を止めて、1の野菜を入れる。
- 4 自然に冷まして、冷蔵庫へ入れて、一晩漬け込んだらできあがり♪

コツ・ポイント

- カリフラワーはサッと固めに茹でて、水にさらさず、そのまま粗熱をとると水っぽくならず味がよく染みます。
- カリフラワーは食感を残すため、固めに茹でることがオススメです。
- 野菜の種類は季節によって変えても◎です。メイン料理の付け合わせやおつまみにも◎。