



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◎。