

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
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、食べるときにオリーブ油を掛ける。

【作り方】
(1) ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
(2) ポウルに(1)を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむように入れる。
(3) 味がなじんだら、千切りの青ジンソを添える。



ナスの塩昆布漬け

「青ジンを添えて」

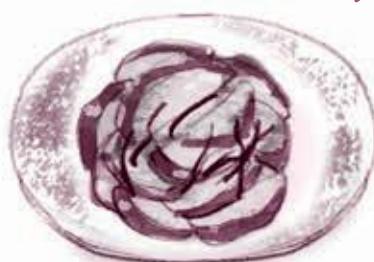
【材料】2~3人分
ナス…1本

塩昆布…10g

白すりごま…大さじ1

ごま油…大さじ1

青ジン…1枚



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せておく。

(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。

初夏の さつぱり漬物

旬の野菜で楽しむ

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じかに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力所穴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

季節の野菜を使って
手軽にできる漬物を紹介しましょう。
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 野菜ソムリエ上級プロ KAORU
イラスト 小林裕美子

【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1
オリーブ油…小さじ1



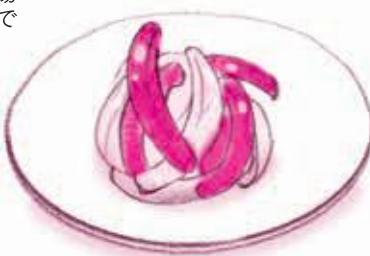
パプリカのマリネ

【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) ジッパー付きの保存袋に(1)を入れ、オイルを加えて、軽くもむ。
- (3) 冷蔵庫で30分以上漬ける。



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) (2) に(1)、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。



(1) レタスは手で縦に裂くように1枚を4つ6等分する。

(2) 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) レモンを搾った後にスライスした皮を入れて漬けると、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程度でサラダ感覚で食べられ、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箸休めにも最適。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。

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすくなります。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も大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しめ、細切りにするといしなりした食感に。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。

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美味が楽しめます。キユウリ、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。