

かぶの甘酢漬け

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 25kcal たんぱく質: 0.4g 脂質: 0.1g 塩分: 0.1g



※ 材料 4人分 ※

かぶ……………中3個(250g)
ぬるま湯……………200ml
塩……………大さじ1
甘酢
A 米酢……………100ml
砂糖……………大さじ3
唐辛子輪切り…1本分
昆布細切り……適宜

※ 作り方 ※

- 1 かぶは皮をむき4等分に切り分けて、切れ目を入れる。
- 2 ぬるま湯に塩大さじ1を溶かし、かぶを漬け込む。
- 3 かぶがしんなりとやわらかくなったら、塩気をぬくために水洗いし、ぎゅっとしぼっておく。
- 4 鍋に甘酢の材料を入れて温め、かぶとビニール袋へ入れ、空気をぬいて密封し漬け込む。



一回必宅

甘酢が染み込みやすいように、塩水で余分な水分をぬきます。甘酢は砂糖が溶ければよいので、沸騰させないこと。



かんぴょうの酢醤油漬け

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 55kcal たんぱく質: 4.1g 脂質: 1.3g 塩分: 0.9g

※ 作り方 ※

- 1 かんぴょうは2~3cm長さに切り、さっと水洗いしたあと、多めの塩で弾力が出るまでもみ、水で洗い流す。
- 2 鍋にかんぴょうとかぶるくらいの水を入れ、沸騰させたら湯をきり、もう一度ゆでる。10分くらいを目安にかためにゆでる。
- 3 かんぴょうの水気をぎゅっとよく絞って、混ぜ合わせたAに漬ける。
- 4 きゅうりは薄切りにして塩でもみ、しんなりしたら水で洗い、水気を絞っておく。
- 5 かんぴょうが漬かったら、最後にきゅうりとちりめんじゃこを和える。



※ 材料 4人分 ※

かんぴょう……………20g
A しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
唐辛子輪切り……少々
きゅうり……………1本
ちりめんじゃこ……20g



一回必宅

栃木県のかんぴょうは全国生産量の98%以上を占め、7~8月が最盛期です。