大阪きゅうりの瞬間ピクルス



＜材料＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 人参　　・・・にんにく・・・玉ネギ　・・・セロリ　・・・キュウリ・・・ | ５０ｇ１／２片５０ｇ４０ｇ１本 | 厚さ３mmのいちょう切り薄切りまわし切り厚さ５mm厚さ５mmの輪切り |

＜ピクルス液＞

|  |  |
| --- | --- |
| リンゴ酢　　・・・水　　　　　・・・塩糀　　　　・・・蜂蜜　　　　・・・オリーブ油　・・・ローリエ　　・・・コショウ　　・・・ | 大さじ２大さじ１大さじ１強大さじ１／２大さじ１／２１枚少々 |

＜作り方＞
１　鍋に野菜を重ねる
２　ピクルス液を混ぜ、①にまわしかけ、フタをして強火で1～2分煮る
３　歯ごたえが残るように火を通したら、さっと急冷して粗熱をとる

レシピ制作：横地多美子（重ね煮と麹の料理教室「きっちんすまいる」主宰）