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・・・ | ５０ｇ  １／２片  ５０ｇ  ４０ｇ  １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１／２  １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）