

漬物

赤玉ねぎの甘酢漬け (エネルギー) 93Kcal (塩分) 3.0g

材料(4人分)

赤玉ねぎ…大1玉(400g) 酢…200cc 砂糖…60g 塩…12g

作り方

- ①調味料(酢、砂糖、塩)をよく混ぜ合わせる。
- ②赤玉ねぎは、5mm幅位に切る。
- ③鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰してきたら②の赤玉ねぎを入れ20～30秒茹でてザルに取り、水気をきって、①の調味料にあつあつの赤玉ねぎを入れて混ぜ合わせる。
(冷蔵庫に入れて冷やす。)
※ゆですぎないこと。

切干大根の塩こんぶ風

(エネルギー) 48Kcal (塩分) 1.0g

材料(4人分)

切干大根…20g 人参…30g 塩こんぶ…大さじ1

みりん、酢、醤油…各大さじ1
 調味料(漬け汁) 酒…大さじ1と1/2 砂糖…小さじ1/4
 切干大根の戻し汁…小さじ2

輪切り唐辛子…少々 白炒りごま…小さじ1

作り方

- ①切干大根はさっともみ洗いして水に15分ぐらい浸す。
- ②人参は細切りにし、塩こんぶは細かくぎざむ。
- ③調味料(漬け汁)を保存袋に入れ、水気を絞った①②を5分程漬け込む。
※輪切り唐辛子や白炒りごまを加えてもよい。
※ご飯のお供に、多めに作って保存しておくとも便利



ゴーヤの甘酢漬け

(エネルギー) 76Kcal (塩分) 1.0g

材料(4人分)

ゴーヤ…100g セロリ…100g 人参…100g

A 酢・薄口醤油…各大さじ1 砂糖…大さじ2

作り方

- ①ゴーヤはたて半分に切り、種、わたを取り除き、厚さ5mmに切る。セロリは筋を取り、ゴーヤと同じような厚さに切る。人参は千切りする。
- ②①にAを加えて漬け込む。
※やみつきになりそうです!!

新きゃべつの辛み漬け

(エネルギー) 56Kcal (塩分) 0.6g

材料(4人分)

新きゃべつ…500g 塩…小さじ1/2

A 豆板醤…小さじ1 醤油…大さじ1/2 砂糖…小さじ1
酢…大さじ1 ごま油…大さじ1 塩…少々

作り方

- ①きゃべつは芯を取り除き、太めの千切りにし、軽く塩をふってしばらくおく。
- ②Aの材料を全部合わせ、よくかき混ぜておく。
- ③きゃべつがしんなりしたら、軽く絞り、②と混ぜ合わせ、軽く重しをして味をなじませる。
※急ぐ時は和えるだけでも良い。



きゅうりのからし漬け

(エネルギー) 10Kcal (塩分) 0.2g

材料(4人分)

きゅうり…160g

A 砂糖…5g 塩…小さじ1/6 からし粉(適宜好みで)

白炒りごま…少量

作り方

- ①きゅうりは軽く板ずりし、小口切りにする。(丸漬可)
- ②Aを混ぜ合わせ、①にからめる。
※好みで白炒りごまをかける



大根と柚子の甘酢漬け

(エネルギー) 36Kcal (塩分) 0.2g

材料(4人分)

大根…120g 柚子…小1個

A 酢…1/2カップ 砂糖…大さじ2 塩…小さじ1/6

作り方

- ①大根は皮をむき、薄切りにする。柚子は輪切りにして種をとる。
- ②Aの甘酢に①の大根と柚子を交互に漬け込む。

はじめに

郷土料理

ご飯物

焼き物

煮物

炒め物

和え物

サラダ

汁物

漬物

お蒸しパンとおやき

おやつ



大根のカレー漬け

(エネルギー) 21Kcal (塩分) 6.2g

材料(4人分)

大根…120g

A 塩…小さじ1/6 砂糖・酢…各大さじ1弱
みりん…小さじ1/2 カレー粉…小さじ1/4
練りわさび…少々

作り方

- ①大根は皮をむき、薄切りにしてAに漬け込む。
(漬けこんでから切ると色取りがいいです)

かぶの甘酢漬け

(エネルギー) 41Kcal (塩分) 1.0g

材料(4人分)

かぶ…250g 塩…10g

A 酢…大さじ2 みりん…大さじ1 砂糖…大さじ1
こんぶ…10g 赤唐辛子…適宜

作り方

- ①かぶは皮をむき薄切りにして塩をふり、1日重石をしておく。
- ②かぶの水気を切って、Aを加えて漬け込む。



白菜の風味漬け

(エネルギー) 6Kcal (塩分) 0.3g

材料(4人分)

白菜…80g 人参…10g きゅうり…40g

こんぶ…4g 塩…小さじ1/5 生姜…小さじ1/2
にんにく…少々

作り方

- ①白菜は繊維にそって5cm長さの千切り、人参ときゅうりも5cm長さの千切りにして、こんぶも細く千切りにする。
- ②生姜とにんにくは千切りにして①に混ぜ、塩で軽くもんで馴染ませる。