

食の大使の飛騨めしレシピ

季節野菜の簡単こうじ漬け

お好みの季節野菜を使って手軽に作れる
常備菜にオススメのレシピです

液体塩こうじは野菜の色を引き立て
味をまろやかに仕上げてくれます♪



材料 4人前

◇調味液

a ごま油	大さじ 2/3
a あぶらえ	小さじ 1
a 輪切り唐辛子	3個
b 液体塩こうじ	大さじ 1
b 米酢	大さじ 1/2
b 出汁昆布	2cm 角 1枚

季節野菜 150g

※イメージ写真はかぶと紫大根)



作り方

- 1 季節野菜は食べやすい大きさの薄切りにする。
- 2 フライパンに a を入れ、弱火で 20 秒加熱し、火を止めて粗熱を取る。
※熱いままだと 3 のビニール袋が溶けてしまうため冷まします
- 3 ビニール袋に 1 と 2 と b を入れ、空気を抜いて、口を軽くしばったら、優しく揉んで季節野菜を馴染ませ 20 分置き、器に盛って完成。

【飛騨の季節野菜】

飛騨トマト、きゅうり、ナス、茗荷など夏に余りがちな飛騨野菜をご使用ください。
野菜は市内農産物直売所でも購入できます。

食の大使 工藤英良さんからのメッセージ

今回のメニューは、色々な季節野菜を毎日楽しめるレシピです。
アレンジメニューとして、野菜の重量に対して 10%の液体塩こうじと飛騨山椒ひとつまみで漬けても美味しい 1 品に！
夏の暑い時期を、さっぱりした料理で乗り切りましょう！

