



ベジブロスでピクルス

ベジブロスとは：

野菜の野菜のヘタ・皮・タネなどを煮込んで作る出汁。



<材料> (4人分)

【ベジブロス】

野菜の廃棄部	80g
水	600g
酒	8g

【ピクルス】

アスパラガス	180g
ミニトマト	120g
オクラ	100g
たまねぎ	160g
黄パプリカ	80g
穀物酢	64g
上白糖	36g
食塩	8g

【作り方】

【ベジブロス】

- 1 野菜のヘタやワタ、皮などの廃棄部を
- 2 50°Cのお湯で洗う。鍋にベジブロスの材料を入れ沸騰後弱火で20分煮る。
- 3 キッチンペーパーを敷いたザルでこす。

【ピクルス】

- 1 スパラガスは筋を取り二等分、オクラはヘタとガクの部分を切り取り、ミニトマトはヘタを取る。黄ピーマンは中の種を取り除き7ミリ幅のスティック状に切る。
- 2 アスパラガスを3分茹でる。塩揉みして洗ったオクラを1分茹でる。
- 3 ジップロックに切った野菜をいれる。
- 4 ベジブロスを温め砂糖と塩を加えよく溶かし、溶けたら酢を加えよく混ぜる。
- 5 ④が冷めたら③に浸る程度に入れ密封する。
- 6 5時間から1日程度漬ける。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

