

野菜を無駄なく食べよう

普段は捨てがちな部分も使ってみよう！

「野菜と柿のマリネ」

〈材料〉

- かぶ...2個
- 人参...小1/3本
- パプリカ...1/4個
- 柿...1個
- 塩...小さじ2/3

〈マリネ液〉

- カンタン酢...100cc
- 粒マスタード...小さじ1/2
- 塩...小さじ1/3
- 粗挽き黒こしょう...少々

〈作り方〉

★かぶと人参は皮を剥かずそのまま！

- ・かぶは2～3mmの半月切り
- ・茎と葉の部分は2～3cmに切る
- ・人参は1～2mmの短冊切り
- ・パプリカは2～3mmの細切りにし、長さを半分に切る
- ・柿は皮を剥いて2～3mmの半月切りに

①かぶ、かぶの茎と葉、人参をビニール袋に入れて塩で軽く揉み、10分程置いてから絞り、水気を切る

②別の袋にマリネ液の材料を入れ、そこに①とパプリカ、柿を入れて軽く揉む
1～2時間程、冷蔵庫で冷やす



今回は秋が旬の柿を取り入れてみました。他の季節でも旬の果物を材料に加えてみると、また異なる味わいのマリネを楽しむことができると思います。