

地産地消 おいしい宮崎



【きのこのピクルス】



矢崎 琴英 (やさき・ことえ) さん

材料 (2人分)

えのき	100g	水	100ml
エリンギ	100g	砂糖	大さじ 1
しめじ	100g	顆粒 (かりゅう) だし	小さじ 1/2
穀物酢	100ml		

手順

- (1) エリンギは横半分に切り、薄切りにする。えのき、しめじは石づきを切り、適当な大きさにほぐす。
- (2) えのきを耐熱皿に入れ、ラップをかけて 700W のレンジで 1 分加熱する。
しめじ、エリンギもそれぞれ耐熱皿に入れ、ラップをかけて 700W のレンジで 2 分 30 秒加熱する。
- (3) ピクルス液を作る。
鍋に穀物酢、水、砂糖、顆粒 (かりゅう) だしを入れ、中火で調味料をしっかりと溶かす。
調味料が溶けたら、ボウルに移し、氷水で粗熱をとる。
- (4) ピクルス液を密閉容器に入れる。きのこの粗熱がとれたら、ピクルス液を入れた密閉容器に、まずはエリンギ、しめじを入れる。最後にえのきを入れて、半日ほど冷蔵庫で漬け込んだら完成。