

●切り干し大根と帆立てのはりはり漬け

【材 料】(つくりやすい分量)

・切り干し大根(乾)	: 50g			
・帆立て貝柱の水煮(缶詰)	: 1缶(正味40g)			
・にんじん	: 40g	A {		
・昆布(10cm×3cm)	: 1枚		・米酢	: カップ1/2
・赤とうがらし	: 1本		・しょうゆ	: 大さじ2
			・きび糖	: 大さじ1
			・水	: カップ1/2

【作り方】

- ① 切り干し大根は水洗いし、5分ほど水(分量外)につけておく。戻したら水けをしぼり5cm程の長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ② 昆布は軽く湿らせたペーパータオルではさんで数分おき、柔らかくしてからはさみで切る。

Point→昆布を湿らすことで柔らかくなり切りやすい。水につけるとうまみが抜けるので湿らす程度でOK。

Point→昆布は湿らすとふくらむので、にんじんより細めに切る。
- ③ 赤とうがらしは半分に割って、種を取り出しておく。帆立ての水煮は軽く汁けをきっておく。
- ④ Aの米酢、水、しょうゆ、きび糖を鍋に入れ火にかける。③の赤とうがらし、昆布も加えふつふつとしたら火を止める。

Point→米酢は穀物酢でもよい。きび糖は砂糖でもよい。

Point→きび糖が溶けたら火を止める。
- ⑤ 保存容器に入れておいた①の具材に、④のつけ汁を熱いうちに注ぐ。

Point→容器は酢に強いものがおすすめ。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で一時間ほど冷やして完成。

Point→冷蔵庫で4日ほど保存可能。