

◎◎ 夏野菜のカラフルピクルス ◎◎

■材料（野菜1Kg分）

ニンジン	1本
赤パプリカ・黄パプリカ	各1/2個
緑ズッキーニ・黄ズッキーニ	各1本
コリンキー	1/4個（200g）
アスパラガス	5本
ヤングコーン	8本
うずらの卵	12個
（ピクルス液）	
米酢	400cc
白ワイン	200cc
きび砂糖	160g
塩	大さじ1と1/2
ニンニク	4片
赤唐辛子	2本
ローリエ	3枚
ブラックペッパー	小さじ1
オレガノ	小さじ1
コリアンダー	小さじ1/2

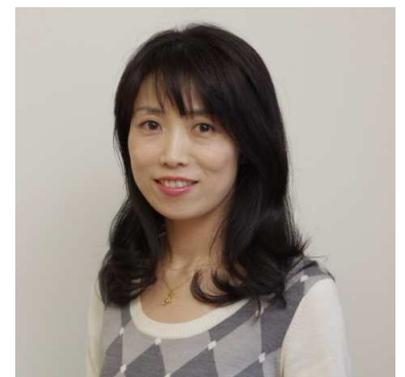


- 1 野菜は食べやすく小さめにカットし、ズッキーニ・コリンキー・アスパラガス・ヤングコーンはさっと茹でて冷ましておく。
- 2 ピクルス液の材料を火にかけひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- 3 ジップロックに全ての野菜とうずらの卵を入れ、ピクルス液を入れて空気を抜いて冷蔵庫に入れる。
- 4 味がしみこんだら消毒した容器にうつして冷蔵庫で保存する。

ばん くみこ先生のコメント★

暑いこの時期に、冷蔵庫に常備しておきたいピクルス。翌日から美味しく食べられます。1週間以内にお召し上がりください。

カラフルなピクルスは食卓を明るくし、沢山のお野菜を手軽に取れ、お酢の中に含まれるクエン酸は疲労の原因である乳酸を作りにくくし疲労回復に効果的なので一石二鳥ですね。セロリ・インゲン・ダイコン・カリフラワー・カブなどもピクルスにお勧めです。ピクルス液はひと煮立ちさせると酸味がやわらなくなります。熱いままかけると野菜に熱が通ってしまい食感が悪くなるので、必ず粗熱をとってください。



★★お知らせ★★

今回ピクルスの盛り付けに使っている白い器は、中学時代からの友人の金本晶子さんの作品です。彼女の作品は、シンプルで温かみがあり毎日使いたくなる器なので愛用しています。7月27日～30日に渋谷のヒカリエ8階で行われる「Bunkamura summer craft collection 2015」に出店するので興味のある方は是非足を運んでください。

<http://www.bunkamura.co.jp/gallery/exhibition/150723craft.html>

私のホームページでもご紹介しています。 <http://bankumi.tokyo/utuwa/>

