

菊花かぶ



<材料 つくりやすい量>

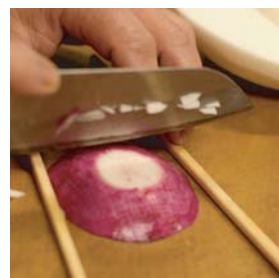
赤かぶ（250g程度のもの） 1個
白かぶ（250g程度のもの） 1個
塩 小さじ2

全量 266 kcal

甘酢
米酢 大さじ4
砂糖 大さじ4
唐辛子（輪切り） 少々

<作り方>

1. かぶは皮を薄くむき、それぞれ厚さを3等分にして切り分ける。
まな板に割りばしを置いて切り分けたかぶを割りばしの上に挟み
2mm幅の格子状に切り込みを入れる(a)。
切り込みを入れたかぶは2cm四方のさいころ状に切っておく。
2. ボウルに1を入れて塩を加え、全体に混ざるように
やさしく混ぜ合わせる。
しんなりして水分が出るまで20分程度そのままおく。
3. 別のボウルに甘酢の材料を入れ、よく混ぜておく。
4. かぶの水気を絞り、3に加えて30分程度漬けこむ。
かぶが甘酢によく浸かるように、皿などで重石をするとよい。
5. かぶを取り出し、軽く汁気を切ってかぶの切れ目を開き
唐辛子の輪切りを中心に添える。



- (a) まな板に割りばしを置いて
切り分けたかぶを割りばしの上に挟み
2mm幅の格子状に切り込みを入れる。
(割りばしを使うと誤って切り離して
しまうのを防ぐことができる)