



アスパラガスと 根菜のピクルス



ゴボウには食物繊維が多く、大量の水分を吸収して腸の運動を活発にします。また、腸内の善玉菌を活性化させ、がん細胞の発生を抑制します。レンコンにも食物繊維が多く、ゴボウと同じように腸内によく働きをします。また、ビタミンCも多く、その量はレモンと同じです。酢は、疲労回復、新陳代謝の活性化、カルシウム吸収など、食欲の増進と消化促進に効果的です。

●材料(4人分)

グリーンアスパラガス 5本、レンコン 小節、ニンジン 1/2本、ゴボウ 1本、ダイコン 1/4本、酢 500cc、砂糖 150g、輪切り鷹の爪 少々、ショウガ 10g、ごま油 大さじ2

●作り方

- 1 アスパラガスは根元を落とし、下から1/3くらいを薄く皮をむく。斜めに半分に切り(太いものは1/3に切る)、サッと湯を通す。
- 2 レンコン・ゴボウは皮をむいて乱切りにし、酢の入った湯に入れて(分量外)再沸騰したら、湯から引き上げる(すぐに湯通ししない場合は、酢水につけておくと色が変わりません)。
- 3 ニンジン・ダイコンは皮をむき、ほかの野菜と同じくらいの大きさに切り、2と同じように湯を通す。
- 4 酢と砂糖は鍋に入れ、砂糖が溶ける程度に火を通す。
- 5 1~3までの野菜を、まだ温かいうちに4に漬け込む。
- 6 5の上に細く切ったショウガと鷹の爪をのせ、煙が出るまで熱したごま油をかけて蓋をする。
- 7 野菜の大きさにもよりますが、丸一日漬けておくと食べごろです。

整腸作用の効果や、
ビタミンCをたくさん
とれる料理なので
女性には特に
おすすめです。
冷蔵庫の片隅にいつも
あることが理想です。

