

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃれに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ③

白菜の ピクルス



ハクサイを使った「洋風漬物」。冷めた漬け汁に漬け込むことをお忘れなく。シャキシャキ感がポイントです。

材 料 (4人分)

ハクサイ 1/2個
塩 適量
黒オリーブ 適量

◎漬け汁用◎
ニンニク (皮をむいたもの) 30g
ローリエ 1枚
タカノツメ (お好みで) 1~2本
酢 200cc
水 400cc
砂糖 小さじ1
塩 小さじ4

作り方

- 1 ハクサイはザク切りにして、軽く塩をしてフタなどで重石をしておく。出てきた水分は取る。
- 2 漬け汁を作る。
- 3 鍋に漬け汁用材料をすべて入れ、塩と砂糖を溶かすように5分ほど煮てそのまま冷ましておく。
※かなりの量の酢を使うので、鍋はできればホーローのものがよい。
- 4 1のハクサイと黒オリーブを、完全に冷ました漬け汁に入れて漬け込む。この時、漬け汁がちゃんと冷めていないと、ハクサイに火が入ってしまい、シャキシャキ感がなくなるので注意。一晩くらい漬けるとよいが、もし、味が濃くなりそうだったら、漬け汁より引きあげる。

【ハクサイ】

ハクサイは、ダイコン・豆腐とならび、「養生三宝」といわれています。ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維が含まれ、カリウムは、過剰な塩分を尿とともに排泄する作用があり高血圧予防に、また、食物繊維は便秘の解消のほか、血液中のコレステロールを下げる働きもあります。キャベツとよく似た栄養価ですが、カロリーはハクサイの方が低いので、ダイエットなどにもおすすめです。



タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)