

楽しく♪ おいしく♪

簡単クッキング

第138回 2015年12月22日(火)

冬は、やっぱり「お漬物」



こんにちは、  
本日は「お漬物」です。

講師は、  
市村さます。

2015/12/22

①

②

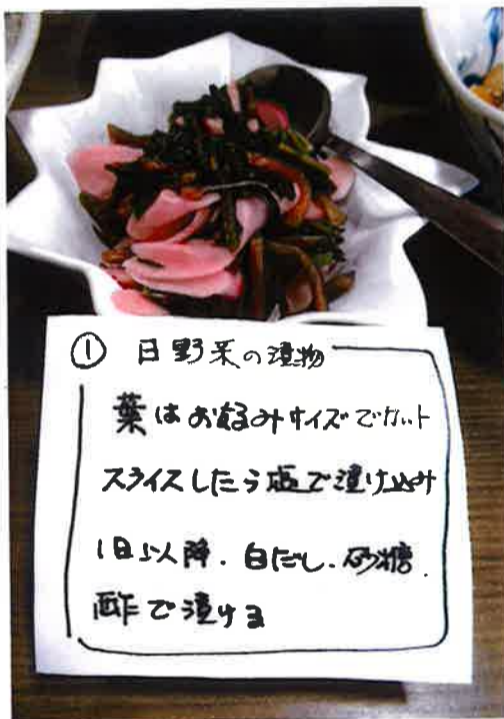
③

④

⑤

⑥

⑦



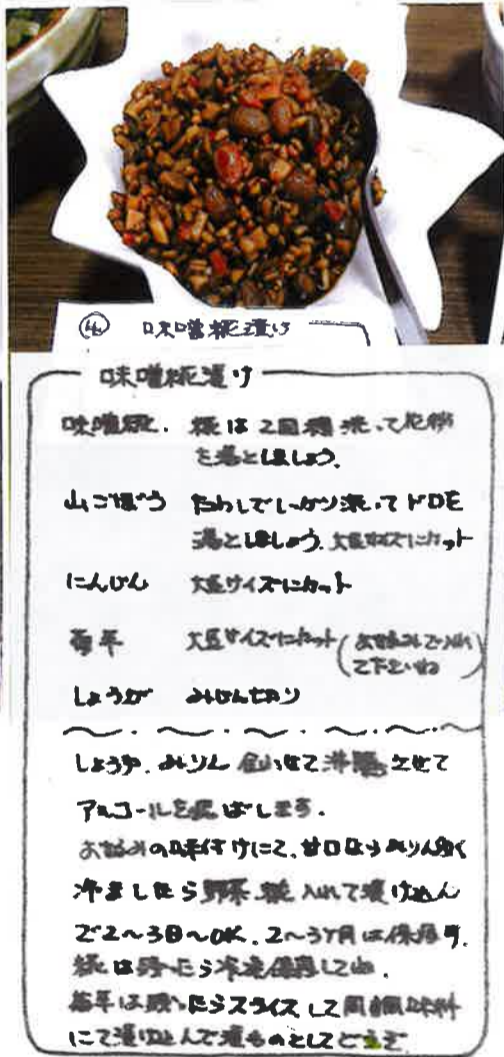
① 日野菜の漬物  
葉はお鍋外サイズでカット  
スライスした容器で漬けて  
1日以上。白だし、砂糖、  
酢で漬けて



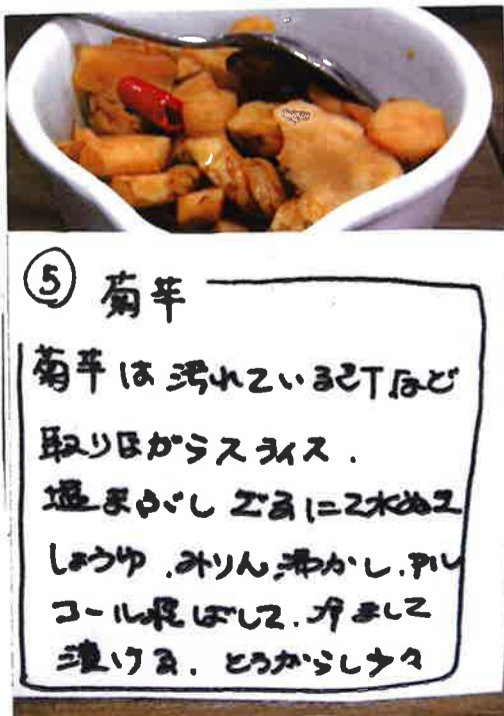
② 白くしん炒め  
白くしんは水出し、お好み  
カットして、ごま油で炒め、  
しょうゆ、ごまで味付け



③ 小松菜漬り  
小松菜、(にんじん、かぶ)  
お好みでカットして、塩  
で漬けて、日～しょうゆ、  
しょうが、砂糖、ごま油  
でお好みの味にて。



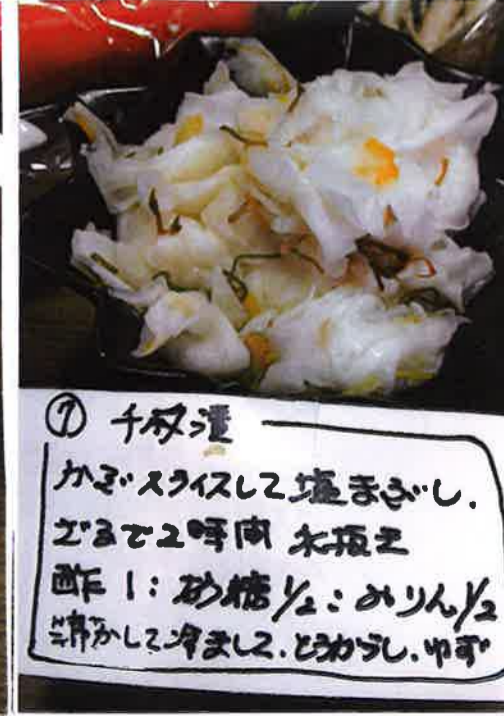
④ 味噌味噌漬り  
味噌漬り  
味噌漬り、根は2日漬けて、花柄  
を落とす。しょうゆ、  
山ごぼう、白だし、かつお、  
湯としょうゆ、大根おろし、  
にんじん、スライスでカット  
菊芋、スライスでカット  
しょうゆ、みりん、  
しょうゆ、みりん、  
アロートルをばしませ、  
お好みの味付けにて、甘口はみりん、  
酢、お好みの野菜、  
2～3日～OK、2～3月は保冷、  
根は冷たい水で洗って、  
菊芋は冷たい水で洗って、  
お好みの味付けにて漬けて、  
お好みの味にて漬けて



⑤ 菊芋  
菊芋は洗って、  
取り除き、スライス、  
塩まぶし、ごま油、  
しょうゆ、みりん、  
アロートルをばしませ、  
お好みの味付けにて、  
漬けて、お好みの味にて



⑥ 紅大根甘酢  
大根、お好みで  
スライス、ごま油、  
しょうゆ、みりん、  
アロートルをばしませ、  
お好みの味付けにて、  
漬けて、お好みの味にて



⑦ 千枚漬  
かぶ、スライスして、  
塩まぶし、ごま油、  
しょうゆ、みりん、  
アロートルをばしませ、  
お好みの味付けにて、  
漬けて、お好みの味にて



↑ かぼちゃ  
↑ キウイとリンゴ  
↑ トマト

試食コーナーです