

そんな時に
ごはんのとも

ズッキーニの 漬物



〈調理例〉

パースエクスプレスのオリジナルレシピ

2

ズッキーニは、オーストラリアでも代表的な万能野菜として煮ても焼いてもよし！そして、ナス科の野菜なので、漬物にしても美味しく頂けます。



調理時間 約10分 (置き時間を除く)

材料	ズッキーニ	2本
	鷹の爪	1本

調味料	醤油	大さじ2	A
	塩	大さじ2	
	砂糖	大さじ2	
	塩 (手順2用)	適量	

作り方



ズッキーニを縦に何本か皮を剥き、輪切りにする。鷹の爪は細切りにする。調味料Aを合わせる。

平松さん「厚め(1cm弱)に切った場合は、食感が楽しめます」



余分な水分を出すためにズッキーニを塩で揉み、15分ほど置いた後、出た水分を絞る。

平松さん「水分があると味が薄くなるので、しっかり絞ってください」



合わせた調味料Aに鷹の爪を加えたものにズッキーニを漬けこみ、数時間ほど冷蔵庫に置く。

平松さん「お好みに合わせて酢やレモン汁を入れると、味が引き立ちます」