

料理研究家 中山章子の おいしい漬物レシピ

基本の白菜漬け



材料

白菜の葉	2～3枚（約150g）
塩	3g
昆布	3cm
赤唐辛子（輪切り）	小さじ1
柚子	お好みで

作り方

1 材料を切る。
白菜：5cm位の大きさに切る
昆布：表面を布で拭いてから細く切る
柚子：千切り

2 大き目のボールに1.と塩をふり入れ、全体をよく混ぜ合わせ塩をなじませ10分程置く。

3 2.をガラス本体に入れ、重石をして1日～1日半程置く。お召し上がりの際は水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。

かぶときゅうりの香り漬け



材料

きゅうり	1/2本
かぶ	1個
にんじん	1/4本
みょうが	1個

<A>

水	1/4カップ
塩	小さじ1/2

作り方

1 材料を切る。
きゅうり：乱切り にんじん：いちょう切り
かぶ：くし切り みょうが：うす切り

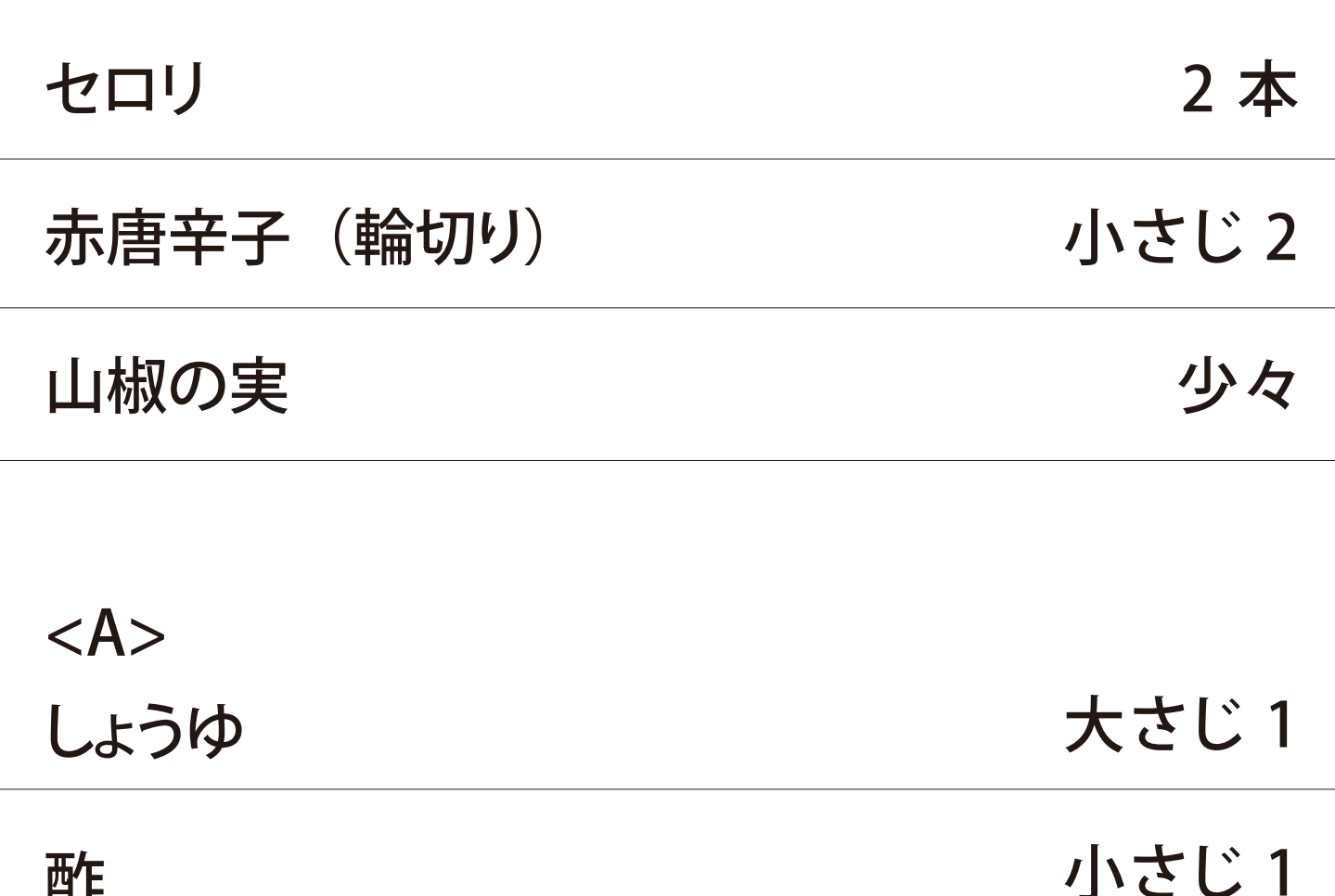
2 ガラス本体にAを入れ、電子レンジで30秒加熱する。

3 1.の野菜を熱湯にさっとくぐらせてから冷まし
2.の塩水と共にガラスに入れ、重石を乗せて1日程置く。

POINT

野菜を熱湯にくぐらせるとよりおいしくできますが、生のまま、または電子レンジで1分程加熱してもおいしく作れます。

セロリ漬け辛子風味



材料

セロリ	2本
赤唐辛子（輪切り）	小さじ2
山椒の実	少々

<A>

しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
練り辛子	少々

作り方

1 セロリは筋を取って4～5cmに切り、水をさっとかけて本体ガラスに入れる。
塩（分量外）をふり、電子レンジで1分加熱する。

2 1.にAの調味料、赤唐辛子、山椒の実を入れ、重石をして1～2時間置く。

柚子大根



材料

大根	1/4本（約300g）
塩	小さじ1
昆布	6cm
柚子	1個

※柚子がない場合はよく洗ったレモン、または柚子果汁で代用できます。

<A>

しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

1 大根は4cmの長さに切って、1cm角の棒状に切る。塩をまぶして、ガラス本体に入れ、電子レンジで1分加熱する。

2 柚子の果汁を搾り、別容器に取っておく。柚子の皮は薄くむき、細切りにする。昆布は表面を布で拭いてから細く切る。

3 1.の大根の水気を絞り、Aの調味料、柚子の搾り汁、柚子の皮、昆布を加えよく混ぜ重石をして2～3時間置く。