

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

調理師・北海道フードマイスター 能正郁子 先生

2013年10月26日(金) 一般

1 簡単パリパリ パン床漬け

【材料6人分】

にんじん	3本
きゅうり	6本
蕪	6カブ
オクラ	6本
ラディッシュ	2カブ
食パン	12枚(6枚きり)
A { ビール	300cc
はちみつ	大さじ18
塩	大さじ18
レモン汁	6個分
ローリエ	6枚
鷹の爪	6本

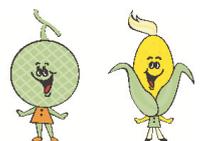
【参考1人分】

1/2本
1本
1カブ
1本
2枚(スライス)
2枚(6枚きり)
50cc
大さじ3
大さじ3
1個分
1枚
1本

【作り方】

- ① 食パンは細かく手でちぎる。
- ② ジップロックに①とAを入れて良く混ぜ合わせ、ローリエと鷹の爪を加える。
- ③ 野菜は食べやすい大きさに切って、②に入れ、軽い重石をして冷蔵庫で1日漬ける。

主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会



2 茄子と昆布の辛子巻き漬け

【材料6人分】

長茄子	6本
きゅうり(細切り)	6本
にんじん(細切り)	2本
早獲れ柔らかく昆布	12枚
練り和がらし	適量
塩	大さじ6
昆布醤油	適量

【参考1人分】

1本
細切り10本
細切り10本
2枚(12cm)
適量
大さじ1
適量

【作り方】

- ① 長茄子は額を取り、縦に5ミリくらいの厚みに切る。
- ② 昆布ときゅうり、にんじんを薄い塩水に漬け、軽い重石をかけ一晩冷蔵庫で漬ける。
- ③ ①の長茄子に練りがらしを一面に塗り、長茄子の幅に切った昆布を置き、きゅうり、にんじんを芯にして、くるくると巻き、漬け物の器に並べて、漬け汁をかけ、軽い重石をかけて一日漬ける。
- ④ 器に③をそのままと、半分は真ん中から切り、きれいな切面を見せて盛る。

※浅漬け味ですので、味が薄い時は薄めた麵つゆなどをかけてお召し上がりください。



★胡麻きゅうりリッチ漬け

【材料1回分】

きゅうり	4～5本	
A {	カラメルソース	1カップ
	昆布醤油	1カップ
	擦り胡麻	55g
	鷹の爪	1本



【作り方】

- ① きゅうりは上部1cm、下部1cmを切り落とし、縦に3本ほど薄く皮を剥く。
- ② Aを混ぜ合わせて漬けたれを作り、容器に入れ①を漬け、軽い重石をかける。
- ③ 1週間つけたら、一口大、又は斜め切りにし器に盛る。

★蕪の爽やか、スタチ風味ジュレ

【材料1回分】

白蕪	5個	
ラディッシュ	2個	
スタチ	3～4個	
にんじん(花形に抜いたもの)	5枚	
A {	塩	大さじ1
	オリゴ糖	大さじ3
	スタチの絞り汁	
B {	寒天	1/2枚
	ゼラチン	5g



【作り方】

- ① 蕪は皮を剥き、葉は5cmに切り、Aを振り、水1/2カップをかけ、にんじん型抜きも一緒に2日漬ける。
- ② ゼラチンと寒天をそれぞれ適宜の水で、しめらせて1/2カップ熱湯を注ぎ溶かす。
- ③ ②にAの漬け汁を200ml加え冷ます。
- ④ ①の蕪の上部を1cmくり抜き、抜いた蕪と葉はみじん切りにして、くり抜いた蕪に詰め、③のジュレをかけ、輪切りのラディッシュを飾る。
- ⑤ 器に④を盛り、蕪の葉、花形にんじんを飾る。

主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会

