

お料理 クリップ

夏はやっぱりサツパリ味

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

甘酸っぱい爽やかテイストは、初夏の食卓に重宝。ビタミンC豊富で、ヘルシー度も◎です。

夏野菜のピクルス



■材料 (4人分)

ゴーヤ、パプリカ(赤・黄).....	各60g
塩.....	小さじ1/3
プチトマト.....	8個
水、酢.....	各大さじ3
白ワイン.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ2・1/2
塩.....	小さじ1/4
ローリエ、レモン(輪切り)...	各1枚

■作り方

- 1 ゴーヤは種を取り除き(写真)、5mm幅に切る。パプリカは乱切りにする。
- 2 1に塩をまぶしてアルミ箔はくで包み、水なし両面焼きグリル(上下強火)で約7分焼く。
- 3 鍋にAを入れてひと煮立ちさせる。粗熱が取れたら2、トマトを漬け込み、冷蔵庫で冷やす。

スプーンで
ワタごとこ
そげ取る



■野菜は加熱することで、味がしみやすくなります。皮むき不要の手軽さで、歯触りまで楽しんで。

