



芳醇天然かけ醤油でつくった “旬野菜の甘辛漬け”春の簡単レシピ

shun-yasai-no-amakaraduke-haru-no-kantan-recipe



■ 三色野菜の甘辛漬け

材料

- ・にんじん 1/2本（約70g）
- ・きゅうり 1本（約80g）
- ・大根 5cm（約150g）
(トータルで野菜重量が300g前後)
- ・甘辛漬けの素（約100ml）



作り方



- ① にんじんは厚さ2cmの半月切りにする。きゅうりは厚さ3mmの斜め薄切りにする。大根は厚さ3mmのいちょう切りにする。



- ② 耐熱容器に野菜を入れ、甘辛漬けの素を注ぐ。ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで2分加熱する。軽く混ぜ、粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩漬けて出来上がり。

ポイント
複数の食材を使う時は、水分の少ないものは薄く切ると均一につかりやすくなります。漬け液の量をしっかり漬けたい場合はひたひた、浅漬け風にしたい場合は野菜の半分の高さにしてください。



■ 春キャベツとラディッシュの甘辛浅漬け

材料

- 春キャベツ 1/8個
- ラディッシュ 2個
- 旬野菜の甘辛漬けの素 適量



作り方

- ① 春キャベツは食べやすい大きさにざく切りする。ラディッシュは厚さ3mmの薄切りにする。
② 耐熱容器に入れ、半分の高さまで甘辛漬けの素を注ぎ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
③ 軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩漬けて出来上がり。

和えただけでもサラダ感覚でいただけて美味しいです。よりしゃきしゃきしたお漬物が好きな方はレンジにかけなくとも作ることができます。

■ 割干し大根の甘辛漬け

材料

- 有機割干し大根 1袋（50g）
- 旬野菜の甘辛漬けの素 適量



作り方

- ① 有機割干し大根1袋は水洗いして、お湯に30分漬けて戻す。
② 大根の水気を絞って器に入れ、甘辛漬けの素をひたひたになるまで注ぐ。
軽く混ぜ冷蔵庫で一晩漬ける。

作業時間3分でできる簡単お漬物！包丁も使わず手軽です。常備菜にもいいですよ。味染みが良い食材であればレンジ加熱もりません。

三 おいしく漬けるポイント

1. 漬け液の量

- ・野菜に対する漬け液の量でお好みの漬かり具合に調整できます。
- ・野菜に対して半分くらい ▶▶ **あっさり浅漬け系**
- ・野菜に対してひたひた ▶▶ **しっかり味にしたい時**

2. 加熱時間の目安（600W時）

レンジで加熱することで味をより染みこませやすくします。

2分

葉野菜、そのまま食べれるもの、加熱済みのもの等
例）キャベツ、きゅうり、大根、人参（うす切）、乾物、たけのこ水煮

4分

水分の少ない根菜類、生で食べるとアクや辛味が強いもの等
ごぼう、れんこん、にんじん（厚切り）等

芳醇天然かけ醤油でつくった
旬野菜の甘辛漬けの素

新ごぼうのポリポリ漬け

材料

新ごぼう 1本
旬野菜の甘辛漬けの素 適量



作り方

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそいで長さ5cmに切り、縦に4~6等分する。
さっと水にさらし水気を切る。
- ②耐熱容器に入れてひたひたまで甘辛漬けの素を注ぎ、ラップをして600Wのレンジで4分加熱する。
- ③軽く混ぜ、冷蔵庫で一晩漬けて出来上がり。

しっかりした歯ごたえで食べごたえがあります。

ふきの甘辛漬け

材料

ふき 1束
旬野菜の甘辛漬けの素 適量



作り方

- ①ふきは多めの塩で板振りし、ゆでる。色が鮮やかになったら流水にとる。
筋取り後30分水につけアクを抜き、長さ3~4cmに切る。
- ②耐熱容器に入れ、半分の高さまで甘辛漬けの素を注ぎ、レンジで2分加熱する。
- ③軽く混ぜ、冷蔵庫で一晩漬けて出来上がり。

ふきの香りが春らしい甘辛漬です。

ワンポイントアドバイス

残った漬け液は野菜のうまみが出ているので、煮物やお肉、お魚の味付けにご利用頂くとおいしく使い切れます。お好みによりお醤油を足してもいいですよ。

少し余った時の簡単アレンジレシピ

新じゃがで甘辛じゃがもち

材料

新じゃがいも 3個（約200g）
片栗粉 50g
バター 15g
旬野菜の甘辛漬けの素 大さじ3



- ①じゃがいもをレンジで蒸かす。耐熱皿に並べて、少量の水を振り入れラップをして、中央に箸で一つ穴を空けて600Wで8~10分間加熱する。（スッピン箸が通るまで）
- ②じゃがいもが熱い間に皮を剥き、マッシュなどでつぶし片栗粉を加えてよくませる。
- ③②をお好みの形に成形する。厚さは1cm程度がよい。
- ④フライパンにバターを入れて中火で両面がきつね色になるまで③を焼く。
- ⑤甘辛漬けの素を加え、火を止めタレをからませる。

出来立ての方がもちもちとして美味しいです。

⑥で炒め過ぎるとしょうがの風味がなくなるので気をつけてください。

長芋の甘辛漬け

材料

長芋 1/2本
旬野菜の甘辛漬けの素 適量



作り方

- ①長芋は皮を剥いて厚さ5~6mmの半月切りにする。
- ②耐熱容器に入れてひたひたまで甘辛漬けの素を注ぎ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- ③軽く混ぜ、冷蔵庫で一晩漬けて出来上がり。

長芋は厚めに切ってさくさく感を楽しみます。

たけのこの甘辛漬け

材料

たけのこ（水煮） 1個
旬野菜の甘辛漬けの素 適量



作り方

- ①たけのこを切る。穂先の方は厚いところが2cm位のくし切り、下の部分は繊維を断つように幅5mmに切る。
- ②耐熱容器に入れてひたひたまで甘辛漬けの素を注ぎ、600Wのレンジで2分加熱する。
- ③軽く混ぜ、冷蔵庫で一晩漬けて出来上がり。

手羽中の甘辛漬け

材料

2人前
手羽中 8本
片栗粉 大さじ1
油 大さじ2
白いりごま 少々
旬野菜の甘辛漬けの素 大さじ2



作り方

- ①手羽中と片栗粉をビニール袋にいれしゃかしゃか振り、手羽中に片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、1を揚げ焼きにする。
- ③余分な油をふき取り甘辛漬けの素をからめ、白いりごまをふる。

お肉とも相性が良い甘辛味なのでこれ一本で味が決まります。
冷めてもおいしいのでお弁当にもピッタリです。