

夏野菜とハーブのピクルス



材 料

【ピクルス液】

水	・・・150 ml
米酢	・・・150 ml
砂糖	・・・50 g
塩	・・・大さじ1/2
黒こしょう粒	・・・10粒
唐辛子	・・・1本

【野菜】

プチトマト	・・・6個
きゅうり	・・・1/2個
パプリカ(赤・黄)それぞれ	・・・1/2個
人参	・・・1/2個
ズッキーニ	・・・1/3個

【おすすめハーブ】

ローリエ	・・・2枚
ディル	・・・2~4枝

【作り方】

- 1 野菜を適当な大きさに切り、飾り用のフレッシュハーブ(ディル)と唐辛子と一緒に瓶へ詰める。
- 2 水と黒コショウ、ローリエを鍋に入れてひと煮立ちさせ火を止めて砂糖、塩を入れ溶かす。
- 3 米酢を加え、再びひと煮立ちさせたら鍋を火からおろし、粗熱をとる。
- 4 ①の瓶に③を注ぐ(ハーブ類も一緒に入れる。)
冷蔵庫で一晩置けば完成♪
※ハーブ類はローズマリー、タイム、セージなどでも使えます。
※保存料を使用していないので、早めに食べきりましょう。

