

# ズイキのピクルス



◆材料（4人分） 115 kcal ※一人分あたり

ズイキ 300g

ピクルス液 ※作りやすい分量

酢 100cc

砂糖 40g

赤唐辛子 2～3本

ローリエ 1～2枚

水 100cc

塩 小さじ1/4

輪切りレモン 2～3枚

粒コショウ 20～30粒

## ◆作り方

- ①. ズイキは皮をむき、酢少々を入れた水に30分ほど浸してアクを抜く。
- ②. 鍋に酢少々を入れたお湯を沸かして①を4～5分茹でる。水に落としてそのまま30分おく。
- ③. 鍋にピクルス液を入れて火にかけ、沸いたら火を止めて粗熱をとる。
- ④. 容器に水気を切った②を並べ、③を流し入れて1日ほどおく。

柏崎産ズイキ 購入場所

・JA柏崎 愛菜館

フードコーディネイト

**野股正宏**

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>