


柚子だいこん甘酢漬け



材料 【作りやすい分量】		
大根	1本(1kg位)	
塩	小さじ3強	
甘酢	酢	250cc
	砂糖	80g(3/4カップ)
柚子	1個	

 <1人分の栄養価>
エネルギー kcal

 塩分 g

作り方

- 1) 大根は、漬ける容器に合わせた長さに切る。太さによって縦に4~6つ割りにする。
- 2) 大根に塩をまぶし、密閉袋に入れて冷蔵庫で半日おく。
- 3) 酢と砂糖を合わせて甘酢を作る。柚子は縦に4つ割りし種を取り除いておく。
- 4) 大根がしんなりしたら、水をよく切って柚子と一緒に甘酢に漬ける（一晩漬け込むのがベスト）。
- 5) 食べやすい厚さに切って、できあがり。

Cooking Point

- ・ 食べごろは、数日経った頃です。
- ・ すぐに食べたいときには、塩漬けを30分にして、甘酢の中に塩を少々加えてください。更に急いでいる時には、はじめから食べやすい厚さのいちよう切りにして漬けましょう。
- ・ 4つ割りにした大根を半日干したものを使っても美味しいです。その際は塩漬けせずに甘酢の中に塩を2つまみ程度入れるとよいです。
- ・ 甘さの加減はお好みでどうぞ。少し甘めのほうが美味しいです。



対象：おつけものが
苦手の方