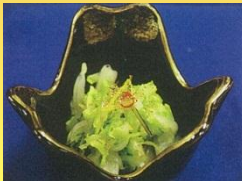


第2回津山天下一品漬け物グランプリ

エントリー作品レシピ



まもなく旬を迎える白菜を使って
おうちで作ってみませんか???



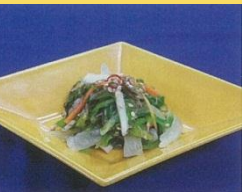
ゆず香る白菜の即席漬け
レシピ作成者：白石瞭

レシピ(できあがり量目安 150g)		作り方
白菜	200g	①白菜は、短冊切りにし、沸騰しただし汁にさっとくぐらせ、おか上げする。 ②①に塩、せん切りにしたゆず、たかのつめ、こんぶを加えて混ぜる。 ③冷えたら水気を絞る。 ※おか上げ ゆでたり、煮たりした材料を水に落とさずに、ざるなどに引き上げて冷ますこと。
だし汁	適量	
塩	3g	
ゆずの皮	3g	
たかのつめ	1/3本	
こんぶ	3g	



白菜のみぞれ漬け
レシピ作成者：白石瞭

レシピ(できあがり量目安 150g)		作り方
甘酒(濃縮タイプ)	200g	①甘酒に、塩とおろししょうがを加える。 ②①に白菜の芯を2~3日漬ける。
塩	10g	
白菜の芯の部分	200g	
しょうが	20g	



白菜の3種のうま味の香り漬け
レシピ作成者：白石瞭

レシピ(できあがり量目安 350g)		作り方	
白菜	500g	①白菜はせん切りにし、Aに漬ける。 ②①がしんなりしたら、水気を切り、Bに漬ける。	
A	塩		25g
	水		250g
B	かつおぶし		10g
	するめ(せん切り)		20g
	がごめこんぶ		10g
B	しょうが(せん切り)		10g
	とうがらし(小口切り)		1/2本
	砂糖		15g
	3%の食塩水		100ml



白菜の彩りゆずすし酢漬け
レシピ作成者：三宅経子

レシピ(できあがり量目安 160g)		作り方
白菜	100g	①白菜は食べやすい大きさに切り、人参はせん切りにする。こんぶははさみで細切りにする。 ②ビニール袋に白菜、人参、こんぶを入れ、ゆずすし酢大さじ2を加える。 ③ビニール袋を手でもむ。 ④水分が出たら、冷蔵庫に入れて15分ほど待つ。 ⑤ゆずの皮のせん切りをのせてできあがり。
人参	10g	
こんぶ	5cm	
ゆずの皮	少々	
ゆずすし酢	大さじ2	



白菜のしょうが味ぼん酢漬け
レシピ作成者：三宅経子

レシピ(できあがり量目安 130g)		作り方
白菜	100g	①白菜を食べやすい大きさに切る。 ②ビニール袋に白菜を入れ、砂糖小さじ1/2としょうが味ゆずぼん酢大さじ2を加える。 ③ビニール袋を手でもむ。 ④水分が出たら、冷蔵庫に入れて15分ほど待つ。 ⑤ゆずの皮のせん切りをのせてできあがり。
ゆずの皮	少々	
しょうが味ゆずぼん酢	大さじ2	
砂糖	小さじ1/2	



ラーパーツァイ~白菜の甘酢漬け~
レシピ作成者：野條泰嗣

レシピ(できあがり量目安 500g)		作り方
白菜	1/4株	①白菜は幅1cm、長さ5cmくらいに切る。 ②耐熱のボウルに①を入れ、酢、砂糖、塩、水、しょうが、とうがらしを加え軽く混ぜる。 ③ラップをふんわりとかけて、レンジで600Wで3分加熱。ラップを外し、上下を返しながらかよく混ぜる。ふたたびラップをし、600Wで2分加熱。 ④菜種油をフライパンで加熱し、熱々の菜種油をかけて混ぜる。 ⑤半日程度置き、味がしみ込んだら完成。
しょうが	1片	
とうがらし	少々	
酢	100cc	
砂糖	大さじ5	
塩	小さじ2	
水	100cc	
菜種油	大さじ1	



白菜のさっぱりミルフィーユ漬け
レシピ作成者：河原百永

レシピ(できあがり量目安 150~200g)		作り方	
白菜	2~3枚	①Aは混ぜておく。 ②白菜は7~10cm、レモンは薄く輪切り、しょうがも薄くスライスする。 ③タッパー又は漬け物容器に白菜→しょうが→レモンの順に敷き入れ、①をかける。 ④半日以上漬けたら完成	
しょうが(新しょうがが好ましい)	20~25g		
レモン	1/3個		
A	リンゴ酢		70ml
	砂糖		35g
	塩		3g