

[夏野菜を食べつくす]お酒のおつまみに ナスとズッキーニのスピード浅漬け



エコ・クッキング・ポイント

- 残ってしまいがちな市販の漬物の素を使わずに、家にある調味料で作ります。
- 少しだけ残っている野菜を使い切ります。
- 火・熱を使わない「節ガス・節電メニュー」。

ごみ
減量

省
エネ

材料 (3~4人分)

丸ナス …………… 1個 (150g)
*長ナスでもOK

ズッキーニ …………… 1/2本

〈調味料〉

薄口しょうゆ …………… 大さじ 1

酢 …………… 小さじ 2

砂糖 …………… 小さじ 1

和風だしの素 …………… 適宜 (2.5g)

作り方

- ① 丸ナスは4等分にしてから3mm程度の厚さのイチョウ切りにし、水を入れたボールで5分程度あく抜きしたら、ザルにあげ、塩小さじ1(分量外)を振りかけ、3分間くらい塩もみし、水気を何回も絞る。
*この作業でナスのあくが抜け、きれいな色に仕上がる。
- ② ズッキーニは縦半分になり、3mm程度の半月切りにし、塩小さじ1/2(分量外)を振りかけ、しんなりする程度に軽くもみ、水気を絞る。
- ③ ①②の塩もみしたナスとズッキーニをボールに入れ、調味料を加えてから軽く揉んだらできあがり。容器に入れて冷蔵庫で冷やして召し上がれ。

つくってみました!

暑い日にぴったり!
塩分控えめの
ヘルシーなおつまみで、
ビールも進みます🍻