

# ピクルス



## 材料

A	米酢	200cc
	水	360cc
	砂糖	100g
	塩	25g
	ローリエ	2枚
	赤唐辛子	2本
	にんにく	1かけ
	ホワイトペッパー	10粒
	きゅうり	2本
	パプリカ	2個
ゴーヤ	1/2本	
玉ねぎ	小さめ1個	



① にんにくの皮を剥き、中の芽を取る。ポウルにAの材料を入れピクルス液を作る。ホワイトペッパーはホールが、お酢は米酢が好ましい。混ぜ合わせて、鍋に入れる。



② きゅうりを縦半分に切り、種をスプーンで取る。ヘタを落とし、1.5cmの大きさに均等に切る。予め種とガクを取ったパプリカ、玉ねぎを均等な大きさに切る。



③ ゴーヤを縦半分に切り、種をスプーンで取る。ヘタを落とし、1.5cmの大きさに均等に切る。鍋に塩を入れてさっと10秒程茹でる。



④ ピクルス液を入れた鍋を、砂糖と塩が溶けてふつふつしてくるまで火にかけ、保存容器に移す。



⑤ ピクルス液が熱いうちに野菜を全てピクルス液の入った保存容器に入れる。

※保存容器はホーローやステンレスがオススメ。ない場合は、煮立ったピクルス液が入った鍋にカットした野菜を入れ、荒熱が取れたらタッパーへ移す。



⑥ 荒熱が取れたら、冷蔵庫に入れる。翌日でも美味しく食べられるが、2~3日置いた頃がベスト。因みに冷蔵庫で約2週間保存可能。

# カプレーゼ



## 材料

フルーツトマト	1個
モッツアレラチーズ	3個(大きめなら1個)
バジル	3枚
塩	少々
エキストラヴァージンオリーブオイル	大きじ3



① トマトのヘタをくり抜いた後、トマトを半分にする。半分に切ったトマトをくし形に切る。



④ 全体にエキストラヴァージンオリーブオイルを振りかけて出来上がり!



② モッツアレラチーズもトマトと同じ大きさに切る。お皿にトマトとモッツアレラチーズを交互に並べて盛り付ける。



③ 盛り付けたトマトにだけ塩を軽く振る。(チーズには既に塩気がある為。)洗ったバジルをちぎって適当に乗せる。

## Point!!

シンプルな料理なので、素材をケチらない事! 良いトマトと良いチーズを用意して下さい!

