

野菜の皮のペットボトル漬け



《材 料》

キュウリの皮	適宜	キャベツ(又はブロッコリー)の芯	適宜
ニンジンの皮	適宜	塩	少々
ナスの皮	適宜		
ダイコンの皮	適宜		

※キュウリは皮以外も全て利用

作り方

- ① 5種類の野菜を全部丁寧に水洗いし、小さいボールに水をはります。ボールの上で、千切りスライサーで1種類ずつ分けて皮をむきます。
- ② それぞれをザルでこして塩でもみ、しなっとなったら一度水洗いし、ダイコンとキャベツをそれ以外のそれぞれの野菜(キュウリ、ナス、ニンジン)に混ぜます。
- ③ ペットボトルを半分に切り、キュウリ、ナス、ニンジンの順に平らにならしてきれいに入れ、層を作って、重しを載せます。
- ④ すぐに、みそ汁の具、サラダ、肉や魚の付け合わせなどに利用でき、数時間おいて醤油を少々かけると、漬物としても美味しいです。作り置きすると和洋中華何にでも合い、まるで八方美人な一品です。

小笠原先生の コメント

なかなか食べ切れず冷蔵庫でしおれてしまう野菜類
皮も含めて漬け込みしかも千切りなので応用もききます。
ペットボトルが漬けもの樽なんて考えましたね。

