

2025 年 1 月号

【料理名】白菜とゆずの切り漬け



【主材料】（作りやすい分量）

白菜 …… $\frac{1}{4}$ 株（750g）

ゆずの皮 …… $\frac{1}{2}$ 個分

A 塩 ……大さじ 1

A 昆布（2 cm 角） …… 5 枚

【作り方】

1. 白菜は 3 cm 角に切り、ゆずの皮は細く切る。
2. ジッパーつき保存袋に①と A を入れてなじませ、空気を抜いて口を閉じる。ボウルに入れて上からボウルをのせて重石をし、しんなりするまで室温に 2 ～ 3 時間以上おく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。