

田中君子

材料(4人分)

レシピ名 ファミリー漬け(主に干し野菜を使って)

- ・大根
- ・にんじん
- ・しいたけ
- ・えのきだけ
- ・ピーマン
- ・パプリカ
- ・なす
- ・きゃべつ
- ・豚肉

以上 50g

☆ 作り方

1. 材料(干し野菜)をそのままボールに入れる。
2. 豚肉はサッと湯がく。
3. 調味料を鍋に入れ、中火でとかしながら沸騰したら1、2の上からかける。
4. 軽い重石をすると共に、蒸気が逃げないように蓋をする。

★ レシピや地産地消へのコメント

- ・酢は血糖値や血圧の上昇を抑える作用がある。
- ・長い間、酢漬けにこだわり、試行錯誤してきた。
- ・旬の野菜が多く採れた時は、干して保存しておく。
- ・材料(干し野菜)さえあれば、簡単に漬けることができる。
- ・お茶受けやおかずとしても好評である。
- ・村の(伝統野菜しげ子なす、豚肉くりんとん)も使っている。

