



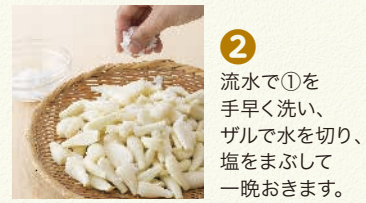
自家製らっきょう漬



味も歯ごたえも本格派「土付きらっきょう」、
下ごしらえ不要の「洗いらっきょう」どちらも漬け方は同じ。

材料 らっきょう(「土付きらっきょう」または「洗いらっきょう」)…1kg、塩…20g
調味液(水…150ml、砂糖…250g、食酢(穀物酢または米酢)…350ml)

下ごしらえ 下ごしらえが必要なのは「土付きらっきょう」だけ!
「洗いらっきょう」は下ごしらえ不要!!



1 水洗い
サッと水洗いし(土付きらっきょうは塩を洗い流し)、ザルで水切りします。

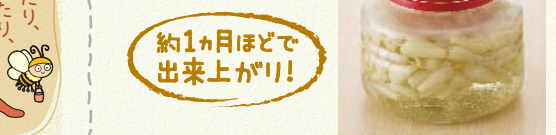


2 熱処理
鍋で湯を沸かし、沸騰したら火をとめ、らっきょうを入れ約10秒浸し、ザルで湯切りして冷まします。

3 調味液づくり
鍋に水と砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて冷まし、食酢を加えます。



4 本漬け
瓶にらっきょうを入れ、調味液を加えて、冷暗所または冷蔵庫で保存。



漬け方の動画はこちら!



おいしい たのしい あったかい フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください

Good Feeling

2021 Vol.77

「食の楽しさ」発見! おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

漬けよう!

おうちで



Pickles&Drink

南高梅、らっきょうはもちろん、旬のフルーツや野菜も漬けることで手軽に、おいしい自家製ピクルスやサワードリンクができます。おうち時間に楽しく、漬けてみましょう。

アスパラガスとたまねぎのピクルス

材料 基本のピクルス液(酢[リンゴ酢または穀物酢]…100ml、水…100ml、砂糖…大さじ4、塩…小さじ1)、グリーンアスパラガス…4本、新たまねぎ…1個

作り方
① 鍋にピクルス液の材料を入れ、ひと煮立ちさせて冷ましておきます。
② アスパラは3cmの長さに切り、たまねぎは1.5cm幅のくし形に切り、サッと固めに茹でます。
③ 瓶(または密封できるビニール袋)に、①のピクルス液と②を入れて、一晩ほど冷蔵庫で漬けます。2週間ほどで食べきってください。



グレープフルーツのサワードリンク

材料 リンゴ酢…200ml、氷砂糖…200g、グレープフルーツ(ピンク・ホワイト:皮と薄皮を除いたもの)…100g

作り方
① 瓶にグレープフルーツ、氷砂糖、リンゴ酢の順に入れ、冷暗所で1週間漬けておきます。
② 漬けている間、1日1回、瓶を軽く振り混ぜます。
③ 1週間後にグレープフルーツを取り出すと出来上がりです。冷水、炭酸水などで5倍に薄めてお召し上がりください。※取り出したグレープフルーツはお好みでお召し上がりください。



南高梅 減塩10%タイプ 白梅干しの袋漬

★ポイント★ 減塩梅干しの失敗しないコツは、梅の熟度!!
しっかり熟した梅で焼酎を多めに使いましょう!

初心者さんは、塩分18%からチャレンジしてみよう!
粗塩…180g、焼酎…大さじ2の分量で漬け方は下記減塩10%タイプと同様です。

梅を漬ける際の色と熟度の目安



材料 南高梅…1kg、粗塩…100g、焼酎35度…100ml、ジッパー付きビニール袋…2枚、重し(雑誌など)…約500g

漬け方 step 1
ジッパー付きビニール袋に、下ごしらえした梅(※中面参照)と焼酎を入れ、袋の中で梅を転がして焼酎をなじませます。



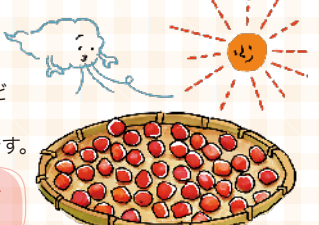
step 2
塩全量を入れ、袋の中で梅を転がして塩をなじませます。



step 3
②をジッパー付きビニール袋に入れ2重袋にして袋を閉じ、梅が重ならないように置いて、重しを乗せます。毎日、袋を裏返ししながら冷暗所で保管します。



step 4
20日間以上たったら、梅が重ならないようザルに広げ、3日間ほど(表面2日間、裏面1日)天日干しすると完成です。



保存容器に取り入れ1ヵ月ほど置くとおいしくなります。



※和歌山県みなべうに撮影



Instagram

2021年 おうちで漬けたよ! キャンペーン

キャンペーン期間 2021年 4月25日(日) 6月30日(水)

おうちで漬けた自家製ピクルスやサワードリンクなどの写真をInstagramで大募集!

抽選で フィールのオリジナルブランド商品 フィールマイスター詰め合わせ(1,000円相当) 20名様にプレゼント!

※詳しくはQRコードよりアカウントの投稿をご確認ください。

FEELホームページで梅シロップ・梅干し・らっきょう漬 レシピ動画 公開中!!

梅シロップの作り方

梅干しの袋漬

旬のおいしさを瓶に漬けると、あとは時間がおいしくしてくれます。

梅澤真琴
FEEL栄養士・フードコーディネーター
クックパッド2021年アンバサダーとして「梅講師直伝」レシピを多数掲載するなど活躍中!

簡単・おすすめ!
おかずピクルス

彩り野菜のカラフルピクルス

基本のピクルス液をつくる

材 料 (約200ml分)
酢(リンゴ酢または穀物酢…100ml)、水…100ml、砂糖…大さじ4、塩…小さじ1

鍋にピクルス液の材料を入れ、ひと煮立ちさせて冷ましておきます。

材 料 (4人分)

基本のピクルス液…約200ml、お好みの野菜…250g分(例:パプリカ(赤・黄色)…各1/2個、にんじん…1/3個、ヤングコーン…4本、枝豆…約25粒)、にんにく…1かけ、粒こしょう…5粒

つくり方

- ① パプリカとにんじんは1cm幅の細切りに、ヤングコーンと枝豆はサッと固めに茹で、枝豆はさやから出します。
- ② 瓶(または密封できるビニール袋)に、基本のピクルス液と①、にんにく、粒こしょうを入れて、一晩ほど冷蔵庫で漬けます。翌日～2週間ほどで食べきってください。



香草風味のキャベツピクルス

材 料 (4人分)

基本のピクルス液…約200ml、キャベツ…200g、バジル…2枚、粒こしょう…5粒、粗挽き黒こしょう…適量

つくり方

- ① キャベツを千切りにします。
- ② 瓶(または密封できるビニール袋)に、基本のピクルス液と①のキャベツ、バジル、粒こしょうを入れて、一晩ほど冷蔵庫で漬けます。お好みで粗挽き黒こしょうをふりかけてお召し上がりください。翌日～2週間ほどで食べきってください。



こんな食材も

ピクルスにおすすめ!

- 長 芋 ●おくら
- れんこん ●きゅうり
- セロリ ●みょうが
- りんご ●ぶどう
- メロン

「基本のピクルス液」に漬けるだけ

ミツカン リンゴ酢・ 穀物酢

りんご果汁が原料のリンゴ酢はフルーティーな酸味で、穀物酢はさっぱりとした酸味のお酢です。



カリフラワーとうずら卵の カレー風味ピクルス

材 料 (4人分)

カレー風味ピクルス液(基本のピクルス液…約200ml+カレー粉…小さじ1)、カリフラワー…1/3個、うずら卵…12個、スライスしょうが…1/2かけ分、赤唐辛子…1本

つくり方

- ① カリフラワーは小房に分けてサッと固めに茹で、うずら卵は茹でて殻をむきます。
- ② 瓶(または密封できるビニール袋)にカレー風味ピクルス液と①、しょうがと赤唐辛子を入れて、一晩ほど冷蔵庫で漬けます。2週間ほどで食べきってください。



ミニトマトの ハニーレモンピクルス

材 料 (4人分)

はちみつピクルス液(基本のピクルス液…約200ml+はちみつ…大さじ4)、ミニトマト…200g、スライスレモン…1/2個分

つくり方

- ① ミニトマトはへたを取り、サッと固めに茹でて皮をむきます。
- ② 瓶(または密封できるビニール袋)にはちみつピクルス液と①、レモンを入れて、一晩ほど冷蔵庫で漬けます。2週間ほどで食べきってください。



フルーツでつくる
デザートピクルス

カラフル♪ キウイのデザートピクルス



ミックスフルーツの
ハニーデザートピクルス

カラフル♪キウイのデザートピクルス

材 料 (4人分)

デザートピクルス液(基本のピクルス液…約200ml+砂糖…大さじ3)ゴールドキウイ…1個、グリーンキウイ…1個

つくり方

- ① キウイの皮をむき、一口大に切ります。
- ② 瓶(または密封できるビニール袋)にデザートピクルス液と①を入れて、一晩ほど冷蔵庫で漬けます。



ミックスフルーツのハニーデザートピクルス

材 料 (4人分)

ハニーデザートピクルス液(基本のピクルス液…約200ml+はちみつ…大さじ4)ミックスフルーツ…200g

つくり方

- ① 瓶(または密封できるビニール袋)にハニーデザートピクルス液とミックスフルーツを入れて、一晩ほど冷蔵庫で漬けます。

炭酸水で割って
フルーツポンチに
するのもおすすめ!

さわやか甘い系
サワードリンク

すいかとレモンのサワー

材 料 (10杯分)

リンゴ酢…200ml、氷砂糖…300g、すいか(皮を取り除いたもの)…300g、スライスレモン…1/3個分

つくり方

- ① すいかは種を取り除き、一口大に切ります。
- ② 瓶にすいかとレモン、氷砂糖、リンゴ酢の順に入れ、冷暗所で1週間漬けます。
- ③ 漬けている間、1日1回、瓶を軽く振り混ぜます。
- ④ 1週間後にすいかとレモンを取り出すと出来上がりです。冷水、炭酸水などで4～5倍に薄めてお召し上がりください。※取り出したすいかとレモンはお好みでお召し上がりください。

ぶどうのサワー

材 料 (10杯分)

リンゴ酢…200ml、氷砂糖…200g、ぶどう(皮ごと食べられるもの)…100g

つくり方

- ① ぶどうは皮をよく洗っておきます。
- ② 瓶にぶどう、氷砂糖、リンゴ酢の順に入れ、冷暗所で1週間漬けます。
- ③ 漬けている間、1日1回、瓶を軽く振り混ぜます。
- ④ 1週間後にぶどうを取り出すと出来上がりです。冷水、炭酸水、牛乳などで4～5倍に薄めてお召し上がりください。※取り出したぶどうはお好みでお召し上がりください。

サントリー 天然水スパークリング

厳選された水源で磨かれた、清冽な天然水を100%使用した炭酸水です。



★自家製♪
フルーツ酒



果実たっぷり♪
ホワイトサングリア

りんごの自家製♪
フルーツブランデー

果実たっぷり♪ホワイトサングリア

材 料 (2人分)

白ワイン…300ml、はちみつ…大さじ2、スライスレモン…2枚、オレンジ(スライス)…2枚、りんご(スライス)…1/4個分、ブルーベリー…大さじ1、氷…グラス2杯分

つくり方

- ① 各フルーツの皮はよく洗い、スライスします。
- ② 各フルーツとはちみつを容器に入れてしばらく置き、フルーツとはちみつをなじませます。
- ③ 飲む直前に白ワインを加え混ぜ、氷を入れたグラスに注ぎます。



かんたん♪南高梅の下ごしらえ

- ① 水洗いしてザルに上げる
- ② 水気をしっかりふき取る
- ③ 竹串で1粒ずつへたを取る



梅講師直伝! 基本の梅酒

材 料

南高梅…1kg、ホワイトリカー(35度)…1800ml、(4L瓶5号分) 氷砂糖…700g～1kg

つくり方

- ① 瓶に下ごしらえした梅(※上記参照)と氷砂糖を交互に入れ、ホワイトリカーを注ぎます。
- ② 密閉して冷暗所に1年保存します。冷水、炭酸水、氷などで、お好みの濃さに割ってお召し上がりください。
- ③ 漬けてから1年後に梅の実を取り出してください。濁りのないコクのある梅酒ができます。さらに1年以上(2～3年)熟成させるとコクと旨味のバランスが良くなります。

りんごの自家製♪フルーツブランデー

材 料

(500ml瓶分) りんご…1/2個、ブランデー…320ml

つくり方

- ① りんごは皮をよく洗い、皮ごとくし形の4等分に切り、芯と種を取り除きます。
- ② 瓶に①のりんごとブランデーを入れ、冷暗所で1日漬けると出来上がりです。
- ③ 炭酸水で割ったり、ロックでお召し上がりください。



サントリー
ブランデーV.O
(640ml)

飲みど3目安
3日目から