

●材料 (作りやすい分量)

- きゅうり..... 1本(100g)
- なす..... 1個(70g)
- にんじん..... 60g
- みょうが..... 1個
- しょうが..... 1かけ(10g)
- 切り干しだいこん..... 10g
- 塩..... 小さじ1

細切りが定番だが、割り干し、いちょう切り、輪切りなどいろいろな形があり、どれでも作れる。写真は歯ごたえある割り干しを使用。なお、切り干しの代わりに生のだいこん100gでも作れる。

- 〈つけ汁〉
- こんぶ..... 3cm角
- ① ・砂糖 ・酢 ・酒 ・水
- ② ・しょうゆ ..... 各大さじ2



今月のレシピ  
かんたん  
福神漬

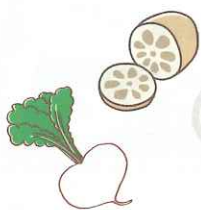


【作り方】

1. 小鍋にこんぶと①を入れ、ひと煮立ちさせて、そのままさます。さめたら、こんぶは細切りにしておく。
2. 切り干しだいこんは、キッチンばさみで2cm長さに切る。水にさっと通して水気をしぼる。
3. きゅうりは小口切りにする。なす、にんじんは約1.5cm大のいちょう切りなどにする。みょうがは小口切り、しょうがは2cm長さの細切りにする。
4. 2と3をボールに合わせ、塩を加えて手でもんで混ぜる。15分ほどおく。
5. 4の水気をしぼり、1と合わせて漬ける。



約1時間後から食べられますが、翌日までおくほうが味がなじみます。密閉容器に入れて冷蔵で4日ほど保存可能。



野菜はほかに、れんこん、かぶ、ラディッシュ、ズッキーニ、セロリなどでも♪



ベターホームが料理教室で50年教え続ける、しっかり作りたいた定番料理100品

ベターホームが料理教室で50年教え続ける、しっかり作りたいた定番料理100品



料理教室で長年受け継がれてきた、門外不出のレシピを大公開。

とっておきの保存食とおすそ分けレシピ



定番の「梅酒」や「ジャム」から、カフェやデリで並んでいるようなあこがれのおそうざいまで。



ベターホームのひんやりスイーツ



暑さもやわらぐ冷たいお菓子をご紹介。お菓子作り初心者でも気軽にチャレンジできるレシピです。



書籍の問合せ

【電話】03-3407-0471  
【受付時間】月~金 9:30~17:30

レシピ提供

ベターホームのお料理教室

1963年創立、2024年で61周年。全国15か所で料理教室を運営。体験教室開催中！見学大歓迎！



初心者、男性も大歓迎！！  
男性専用クラスもあります♪



ホームページ

すぐに役立つ、一生使える

ベターホームのお料理教室

西千葉スタジオ

[住所] 中央区春日2-1-9テラス椿1B号室 JR西千葉駅南口徒歩4分  
[連絡先] 043-441-7030



西千葉スタジオ



※教室開催がない日は通じません。営業時間は日によって異なります。  
◎教室申込み・お問い合わせはこちら-03-3407-0471

[駐車場] 無 ※近隣にコインパーキングあり  
[ホームページ] <https://www.betterhome.jp/>

