

あっさり漬の素

- ★野菜 1.2kg～1.5kg に 1 袋 (30g) 使用して下さい。
- ★食べ易い大きさに切って、素を混ぜるだけで簡単に漬かります。
- ★軽く絞って、お召し上がり下さい。
- ★魚の塩焼き、玉子焼き、チャーハンなどの炒め物の味付けなど、調味料としてもお使いいただけます。



きゅうりと玉ねぎの即席漬け

<材料>

きゅうり 600g ・ 玉ねぎ 600g ・ 酢 100cc
酒 30cc ・ 砂糖 20g
あっさり漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ①きゅうりは板ずりして、ささがき、あっさり漬の素を 10g 振りかけ 30 分ほど置きます。
- ②玉ねぎは半分にし、5mmほどの厚さに切り、熱湯に 1 分ほど通し、冷水に取り冷ましてから水切りします。
- ③良く絞った①②の材料をポリ袋に入れ、あっさり漬の素 20g と酢・酒・砂糖を混ぜて空気を抜き、1 時間ほど置けば食べられます。



おすすめ!!

きゅうりと青じその即席漬け

<材料>

きゅうり 650g
青じそ 5 枚
生姜 1 片
あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①きゅうりは板ずりして乱切りし、青じそと生姜はみじん切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、2 時間ほど置けば食べられます。



おすすめ!!

きゅうりのビール漬

<材料>

きゅうり 1000g

ビール 100~150cc

砂糖 50g

あっさり漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ① あっさり漬の素・砂糖・ビールを小さ目のボール等に入れ、良く混ぜて漬け液を作ります。(良く溶かして下さい)
 - ② きゅうりの頭と尻を落とし、2~4等分に切ります。
 - ③ ポリ袋で、①②を混ぜます。きゅうりを平らに並べて空気を抜き、漬け液がきゅうりに出来るだけ浸るようにします。途中で2~3回裏返して下さい。
 - ④ 一日置くと、美味しく食べられます。
- ★尚大き目に切った場合は、2日間漬け込めば味が馴染み美味しくなります。



たたきキュウリのあっさり漬

<材料>

きゅうり 650g・花かつお 少々

梅干し 2個・白ごま 少々

あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ① きゅうりは頭と尻を落とします。
- ② ポリ袋の中で、①の材料を分量のあっさり漬の素で板ずりし、空気を抜いて30分ほど置きます。
- ③ ②を袋ごと、すりこ木のような物で、きゅうりにヒビが入る程度にたたきます。
- ④ ③の空気を抜き、1時間ほど置きます。
- ⑤ きゅうりを食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけ、花かつお・白ごまをかけ、梅肉を包丁でたたいてペースト状にした物をのせ、出来上がりです。



きゅうりの変わり漬

<材料>

きゅうり 600g・りんご 1/2 個
干しぶどう 適量
あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)
粉チーズ又は煎りごま 適量

<漬け方>

- ① きゅうりは板ずりして、さっと洗い、ささがきにします。
- ② りんごは、四つ割りにして芯を取り、皮付きのままイチョウ切りにし、薄い塩水にさっと通します。
- ③ ポリ袋で①②の材料に干しぶどうを加え、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、1～2時間置きます。
- ④③をボール等に入れ、好みにより粉チーズ又は、煎りごまの粗挽きで和えれば、美味しく食べられます。 ★サンドイッチ等にも利用できます。



野菜の海苔巻き漬

おすすめ!!

<材料>

大根 850g・にんじん 1本・きゅうり 300g
生姜 1片・青じそ 5枚・焼き海苔 5枚
マヨネーズ 適量・竹簾
あっさり漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①大根・にんじん・きゅうり・生姜・青じそを、3～4cmの長さで千切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、30分ほど置きます。
- ③②の材料を布巾で良く絞り、水気を取ります。
★ここで水気を取らないと焼き海苔で巻いた時に、ベタベタになってしまいます。
- ④焼き海苔を竹簾の上に載せ、③で絞った野菜を手前に並べ巻いていきます。
★巻く時にマヨネーズを材料の中心に置くと、一層美味しくなります。



キャベツとちりめんじゃこの梅の香漬け

<材料>

キャベツ 350g・きゅうり 100g
ちりめんじゃこ 大きじ5
梅干し 3個
酒 大きじ1
あっさり漬の素 1/3袋 (10g)

<漬け方>

- ①キャベツを良く洗い1～2cmの幅でザク切り、きゅうりは3～5mmの厚さで輪切りにします。
- ②ちりめんじゃこは熱湯にさっと通し、冷ましておきます。
- ③梅干しは種を取り、包丁の背で念入りにたたき、酒を加えてのぼします。
- ④ポリ袋で①～③の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。



キャベツの混合漬け

<材料>

おすすめ!!

キャベツ 700g
きゅうり 300g
にんじん 1本
りんご 1個
あっさり漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①キャベツは1～2cmの幅でザク切りにします。
- ②きゅうりは5mmほどの厚さで輪切りにします。
- ③にんじんは皮をむき、千切りにします。
- ④りんごは八つ割りにして芯を取り、皮付きのままイチョウ切りにします。
- ⑤ポリ袋で①～④の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。



キャベツの千草漬け

<材料>

キャベツ 450g

みょうが 3個

なす 2個

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①キャベツは2～3cmの幅でザク切り、みょうがは縦に薄切り・なすは斜めに薄切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、1時間ほど置けば食べられます。



キャベツと貝柱のあっさり漬け

<材料>

キャベツ 450g

玉ねぎ 200g

干し貝柱 少々

酒 大さじ1

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①キャベツは、1～2cmの幅でザク切りにします。
- ②干し貝柱は、ぬるま湯に浸けてもどし、細かく裂いて酒を振りかけます。
- ③玉ねぎは薄い輪切りにし、5分ほど水に晒してから水切りします。
- ④ポリ袋で①～③の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、冷蔵庫で一晩置けば食べられます。



玉ねぎのあちやら漬け

おすすめ!!

<材料>

玉ねぎ 650g・にんじん 1本・醤油 50cc
酢 50cc・酒 50cc・水 50cc・砂糖 20g
唐辛子 1本
あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①玉ねぎは半分にし、3～5mmの厚さに切り、にんじんは細く千切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、1時間ほど置きます。
- ③鍋に醤油・酢・酒・水・砂糖を入れて火にかけて煮立て冷まします。
- ④②を袋ごと絞り③を混ぜて、細かく刻んだ唐辛子を入れて空気を抜き、一晩置けば食べられます。



サヤエンドウのあっさり漬け

<材料>

サヤエンドウ 400g
きゅうり 200g
酒 40cc
あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①サヤエンドウは筋を取り、熱湯の中に2分ほど浸した後、冷水に取り冷まします。
- ②きゅうりは板ずりして、ささがきにします。
- ③ポリ袋で①②の材料に、あっさり漬の素・酒を混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。軽く絞って生姜醤油で和えて召し上がってください。



セロリのあっさり漬け

<材料>

セロリ（正味）650 g

あっさり漬の素 1/2 袋（15 g）

<漬け方>

- ①セロリは根元と葉先を落とし、水洗いして水気を切ります。筋を引き 4 cm ほどの長さに切り、太い物は縦半分に切ります。
- ②ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、冷蔵庫で 1 日ほど置けば食べられます。



菜の花のあっさり漬け

<材料>

菜の花 650 g

(下ごしらえをした目方)

あっさり漬の素 1/2 袋（15 g）

<漬け方>

- ①菜の花の下ごしらえをします。
根元の固い所を切り落とし、先の柔らかい所を食べやすい大きさに切ります。
熱湯に 1 分ほど浸した後、冷水で冷まし水気を切ります。
- ②ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、2 時間ほど置けば食べられます。尚冷蔵庫で一晩置けば、より美味しくなります。



じゃがいものシャリシャリ漬け

<材料>

じゃがいも 2個・赤唐辛子 2本
酢 大さじ3・砂糖 大さじ3
あっさり漬の素 (5g)

<漬け方>

- ①じゃがいもの皮をむき、厚さ3mmほどの短冊に切ります。
- ②①をすぐ水に晒し、ザルに上げて水気を切ります。
- ③②を1～2分煮て、冷水に取り冷まして水切りします。
- ④赤唐辛子は、種を除いて小口に切ります。
- ⑤④と酢・砂糖を混ぜます。
- ⑥ポリ袋で③の材料に、あっさり漬の素と⑤を混ぜて空気を抜き1時間ほど置けば食べられます。

★じゃがいもは、歯応えを残して漬ける事がポイントです。



にんじんのしらす漬け

<材料>

にんじん 2本・大根 200g
しらす干し 20g
あっさり漬の素 1/3袋 (10g)
A (酢大さじ3・砂糖大さじ2)

<漬け方>

- ①大根は千切り、にんじんは、出来るだけ細かい千切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、1時間ほど置きます。
- ③しらす干しは、水洗いして水気を絞ります。
- ④Aを良く混ぜ、漬け汁を作ります。
- ⑤②を袋ごと絞り、③④を良く混ぜて入れ空気を抜き、1時間ほど置けば食べられます。



ちんげん菜のにんにく風味漬け

<材料>

ちんげん菜 600g (6 株程)

りんご 1/2 個

にんにく 2 粒程・酒 大さじ 2

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①ちんげん菜は、洗ってザク切りにします。
- ②にんにくは皮をむき千切りにします。
- ③りんごは、四つ割りにし皮付きのままイチョウ切りにし、薄い塩水に通します。
- ④ポリ袋で①～③の材料に、酒とあっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。



ちんげん菜のレモン風味漬け

<材料>

ちんげん菜 600g

レモン 1/2 個

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①ちんげん菜は軸の部分から縦に切り、熱湯に塩を少々入れさつと湯通しして、冷水に取り冷まして絞り、食べ易い大きさに切ります。
- ②レモンの皮を千切りにして、中身は果汁を絞ります。
- ③ポリ袋で①②の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。



きゅうりのレモン漬け

<材料>

きゅうり 600g ・ レモン 1/2 個

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①きゅうりは3～5mmほどの厚さで輪切りにし、レモンは薄い半月切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、1時間ほど置けば食べられます。



きゅうりの即席もみ漬

<材料>

きゅうり 400g・キャベツ 250g し
しょうが1片・煎りごま 少々
あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ① きゅうりは3mmほどの厚さで斜め切り、キャベツ、しょうがは千切りにします。
- ② ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて軽くもみ、空気を抜いて冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。
★食べる時に、煎りごまで和えます。



夏野菜のにんにく風味漬

<材料>

なす 400g・きゅうり 400g
にんじん1本・大根 200g
ピーマン 3個
にんにく1片・しょうが1片
醤油大さじ4・みりん大さじ2
あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①なすは縦半分に切り乱切り、きゅうりは少量の塩で板ずりし、さっと洗って乱切り、にんじん、大根は薄めのイチョウ切り、ピーマンは縦に千切りにします。
- ②にんにくはすりおろし、しょうがはミジン切りにします。
- ③ポリ袋で①②の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、2時間ほど置きます。
- ④③を袋ごと強く絞り、醤油とみりんを混ぜて空気を抜き、冷蔵庫で一晩置けば食べられます。



おすすめ!!

きゅうりのきざみ漬け

<材料>

きゅうり 300g・キャベツ 300g

しその葉 適量

赤唐辛子 1本

あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ① きゅうりは板ずりして、さっと洗い5mmほどの厚さで輪切りにします。
- ② キャベツは1～2cm程の幅でザク切り、しその葉は細切り、赤唐辛子は種を出して小口に切ります。
- ③ ポリ袋で①②の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、半日ほど置けば食べられます。