



おすすめ!!

### 大根と白菜のサラダ漬け

<材料>

大根 700g・白菜 500g・りんご 1個  
チーズ 適量・マヨネーズ 適量  
あっさり漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむき、厚さ3～5mmの短冊切りにします。
- ②白菜は1～2cmの幅でザク切りにします。
- ③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。
- 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、1時間ほど置きます。
- ⑤④を袋ごと絞って水切りし、1cm角に切ったチーズと、マヨネーズで和えれば食べられます。



### 大根と大根葉の一夜漬け

<材料>

大根 500g  
大根葉 適量  
にんじん 1本  
塩 少々  
あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむき、厚さ3～5mmの短冊に切ります。
- ②大根葉は軸を中心に適量を、熱湯に塩を少々入れてさっとゆで、冷水で冷まして水切りし3cmほどの長さで小口に切ります。
- ③にんじんは千切りにします。
- 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、一晩置けば食べられます。  
★④の材料をよく揉めば2～3時間でも食べられます。



### 大根とワカメの一夜漬け

<材料>

大根 500g・にんじん 1本  
きゅうり 200g・ワカメ 適量  
生姜 1片  
あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむき、3～5mmの厚さでイチョウ切りにし、きゅうりは3～5mmの厚さで輪切り、にんじんは千切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、30分程置きます。
- ③生姜は千切り、ワカメは水で戻し食べやすい大きさに切ります。
- ④②の材料を袋ごと軽く絞り、③を混ぜて冷蔵庫で一晩置けば食べられます。



### 大根のなた割り漬け

<材料>

大根 600g  
りんご 1個  
あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむいて、大胆にササガキ（なたで削った感じ）にし、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。
- 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、冷蔵庫で一日置けば美味しく食べられます。



### 切り干し大根のりんご漬け

<材料>

切り干し大根 150g・酢 大さじ3  
りんご1個  
あっさり漬の素 1/3袋 (10g)

<漬け方>

- ①切り干し大根は水で良く洗い、ぬるま湯に15分ほど浸してもどします。
- ②①を良く絞って水気を切り、ポリ袋で、あっさり漬の素を混ぜます。
- ③ボールに酢を用意します。
- ④りんごは芯を取り、おろし金で皮ごとすりおろし、おろすそばから③の酢に浸します。
- ⑤②の材料に④を混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。



### 大根とりんごのあっさり漬け

<材料>

大根 600g  
りんご 1/2個  
あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむいて四つ割りにし、3～5mmの厚さのイチョウ切りにします。
- 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。



### 大根のゆかり漬け

<材料>

大根 500g

貝われ菜 1束

ゆかり 大さじ4

あっさり漬の素 1/3袋 (10g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむいて四つ割りにし、3～5mmの厚さでイチョウ切りにします。
- ②貝われ菜は3cmほどの長さに切ります。
- ③ポリ袋で①②の材料に、ゆかり・あっさり漬の素を混ぜて空気を抜き、3時間ほど置けば食べられます。



### 大根の梅干し漬け

<材料>

大根 600g

梅干し 3個

みりん 大さじ4

砂糖 大さじ3

あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむき、四つ割りにして厚さ3mmほどのイチョウ切りにします。
- 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。
- ③梅干しは赤くて美しいものを用意し、果肉を包丁の背で念入りにたたきます。
- ④③にみりんを加えてのばし、砂糖を加えて混ぜ合わせます。
- ⑤②を袋ごと絞り、④を加えて良く混ぜ空気を抜いて、1時間ほど置けば食べられます。



### 大根ときゅうりのレモン漬け

<材料>

大根 600g・きゅうり 1本  
にんじん 1/2本・レモン 少々  
塩 少々  
あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむいて、厚さ5mmほどの短冊切りにします。
- ②きゅうりは少量の塩で板ずりし、さっと洗って乱切りにします。
- ③にんじんは皮をむき、細く千切りにします。
- 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。
- ⑤器に盛り付けてから、半月切りのレモンを1枚添え、食べる時に添えたレモンを絞ります。



おすすめ!!

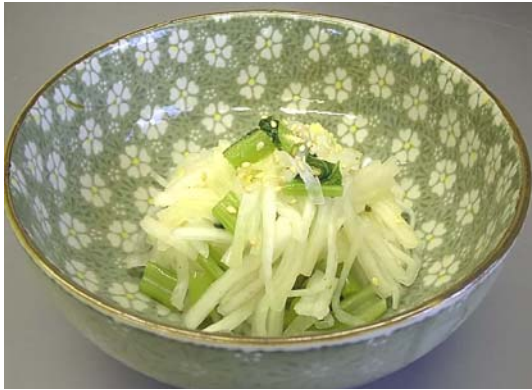
### 大根の5色漬け

<材料>

大根 600g・にんじん 1/2本  
生姜 1片・大根葉 少々  
みょうが 2個  
あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①大根・にんじん・生姜は皮をむいて千切りにします。
- ②大根葉は軸を中心に3cmほどに刻み、みょうがは縦に千切りにします。
- 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、2～3時間置けば食べられます。



### 大根のごま和え

<材料>

大根 600g・大根葉 適量

煎りごま 大さじ2

生姜汁 適量

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①大根は皮を厚めにむいて、細く千切りにします。
- ②大根葉は湯通しし冷水に取り冷まして、2～3cmの長さに切ります。
- 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、2時間ほど置きます。
- ④③の水気を絞り、ボール等に移し、煎りごま・生姜汁で和えれば食べられます。



### 大根の桜漬け

<材料>

大根 600g・砂糖 50g

赤梅酢 1/2 カップ・大根の茎 適量

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

あっさり漬の素 小さじ 1/2 (2,5g)

<漬け方>

- ① 大根は皮をむいて、四つ割りにします。
- 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、半日ほど置きます。
- ③ ②を袋ごと絞り、赤梅酢に砂糖を溶かしたものを入れて空気を抜き、時々上下を返して一日ほど置きます。
- ④ 茎はあっさり漬の素（小さじ 1/2）を振って、ビニール袋で包み一日ほど置きます。
- ⑤ 大根をイチョウ切りにし、茎は食べやすい長さに切り、器に盛り付けます。



### 大阪漬け

<材料>

大根 400g (皮をむいた目方)

大根の葉 適量

あっさり漬の素 1/3 袋 (10g)

<漬け方>

- ① 大根は皮を厚めにむいて、3mmほどの厚さで短冊に切ります。
  - ② 大根葉の柔らかい部分だけを細かく刻み、少量の塩を入れて湯通しし、冷水に取り冷まして水切りします。
  - 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、1時間ほど置けば食べられます。
- ★煎りごまで和えれば、より美味しく食べられます。



おすすめ!!

### 白菜の浅漬け

<材料>

白菜 7kg

あっさり漬の素 6 袋 (180g)

<漬け方>

- ①白菜を四つ割りにし、一日干してから水洗いして、軽く水気を切ります。
- ②あっさり漬の素を、じくの部分を中心にすり込みながら、容器に漬け込みます。  
★二つ割りの状態に重ね、切り口を横にして、頭と尻を交互に隙間なく並べます。
- ③10kgほどの重石を載せれば、2～3日後より食べられます。  
★一週間ほどで食べきるようにして下さい。



### 白菜の即席混合漬け

<材料>

白菜 700g ・ にんじん 1 本  
大根（葉付きのまま） 300g  
りんご 1 個  
あっさり漬の素 1 袋（30g）

<漬け方>

- ①白菜は1～2cmの幅でザク切り、大根は厚さ3mmほどの短冊切り、にんじんは千切り、大根の葉は熱湯に通して冷水に取り冷まして、3cmほどの長さに切ります。
- ②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。
- 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。



### 白菜の北海漬け

おすすめ!!

<材料>

白菜 650 g  
みかん 2 個  
かに足風かまぼこ 適量  
マヨネーズ 適量  
あっさり漬の素 1/2 袋（15g）

<漬け方>

- ①白菜は良く洗い1～2cmの幅でザク切りにします。
- ②みかんは皮をむいて、中身を2つに切ります。
- ③かに足風かまぼこは、さっとほぐします。
- 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2時間ほど置きます。
- ⑤水気を絞り、マヨネーズで和えれば、美味しく食べられます。



### 白菜のレモン漬け

<材料>

白菜 600g

レモン 1/2 個

きゅうり 1 本

塩 少々

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①白菜は1～2cmの幅でザク切りにします。
- ②きゅうりは少量の塩で板ずりし、さっと洗って、ささがきにします。
- ③レモンは皮を熱湯で磨くようにして良く洗い、皮付きのまま薄いイチョウ切りにします。
- 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。



### 白菜とリンゴのあっさり漬け

<材料>

白菜 1/4 約 600g

りんご 1 個

赤唐辛子 2 本

酢 大さじ 1

砂糖 大さじ 2

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①白菜は2cmほどの幅でザク切り、赤唐辛子は種を除き小口に切ります。
  - ②りんごは芯を取り、手早く皮ごとすりおろし、酢を加えて混ぜておきます。
  - ③ポリ袋で①②の材料に、あっさり漬の素・砂糖を混ぜて空気を抜き、一晩冷蔵庫に置けば食べられます。
- ★りんごは酸味の多い、紅玉か国光が理想です。



### 白菜とりんごのおろし漬け

<材料>

白菜 400g・りんご 1個

レモン 1/2個・生ワカメ 適量

あっさり漬の素 1/3袋 (10g)

<漬け方>

- ① 白菜は1～2cmの幅でザク切りにします。
- 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分程置きます。
- ③ レモンは皮をきれいに洗い、イチョウ切りにします。
- ④ 生ワカメは水で洗って湯通しし、冷水に取り冷まして水切りし、食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ りんご1/2個を皮付きのままイチョウ切りにします。
- ⑥ ②の材料を袋ごと絞り③④⑤を混ぜ、最後に1/2個のりんごをすりおろして加え空気を抜いて、1時間程置けば食べられます。



### カブとりんごの酢漬け

<材料>

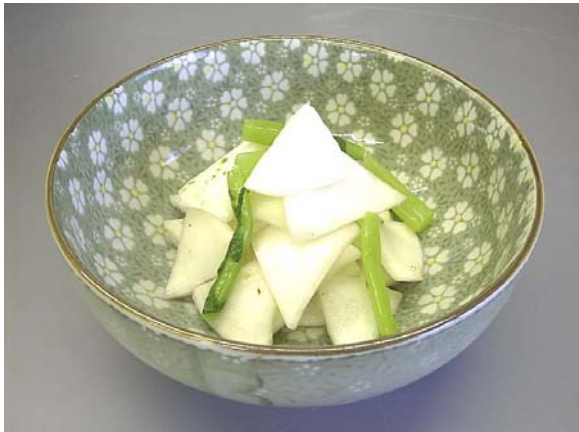
カブ 600g・りんご 1個

酢 大さじ2・砂糖 大さじ1

あっさり漬の素 1/2袋 (15g)

<漬け方>

- ①カブは皮をむき、5mmほどの厚さでイチョウ切りにし、りんごは芯を取り、すりおろします。
- 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。
- ②を袋ごと絞って水切りし、酢と砂糖を混ぜ1時間ほど置けば食べられます。



### カブのあっさり漬け

<材料>

カブ 600g

カブの茎 適量

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

**おすすめ!!**

<漬け方>

- ①カブは皮をむき、四つ割りにして3～5mmの厚さでイチョウ切りにし、カブの茎は湯通しして冷水に取り冷まして、3cmほどの長さに切ります。
- 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、2時間ほど置けば食べられます。



### カブの梅干し漬け

<材料>

カブ 650g

梅干し 2個 (甘塩)

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①カブは皮をむき、四つ割りにして3～5mmの厚さでイチョウ切りにします。
- ②カブの葉は湯通しして冷水に取り冷まして、3cmほどの長さに切ります。
- ③ポリ袋で①②の材料に、あっさり漬の素・梅干しの果肉をちぎって混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。



### カブとちりめんじゃこの醤油漬け

<材料>

カブ 550g・ちりめんじゃこ 30g

A (醤油 大さじ2・酒 小さじ1)

あっさり漬の素 1/3 袋 (10g)

<漬け方>

- ①カブは皮をむいて四つ割りにし、3～5mmの厚さでイチョウ切りにします。
- ②ちりめんじゃこはザルに取り、熱湯を回しかけて水気を切り冷まします。
- ③ポリ袋で①②の材料に、あっさり漬の素と A を混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。



### カブときゅうりの唐辛子漬け

<材料>

小カブ 500g

きゅうり 2本

七味唐辛子 少々

塩 少々

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①カブは皮をむき、2つ割りにして3～5mmの厚さの半月切りにします。
- ②きゅうりは少量の塩で板ずりし、さっと洗って3～5mmの厚さの輪切りにします。
- 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時間ほど置けば食べられます。

※ 器に盛り付けてから、七味唐辛子を振り混ぜます。



### かぶの香り漬け

<材料>

- かぶ（中） 4個 450 g
- みかんの皮 少々
- 桜えび（干したもの） 10 g
- 赤唐辛子 2本
- かぶの茎の部分 適量
- あっさり漬の素 1/3 袋（10 g）

<漬け方>

- ① かぶは皮をむき、4つ割りにして5 mmほどの厚さでイチョウ切りにします。
- ② かぶの茎は湯通しし冷水に取り冷まして、2～3 cmの長さに切ります。
- ③ みかんの皮は、白い部分を除き千切り、赤唐辛子は、種を除いて小口に切ります。
- ④ 桜えびは、空煎りします。
- 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、3時間ほど置けば食べられます。

★尚、一晩置けば味が馴染んでより美味しくなります。



### 友禅漬け

おすすめ!!

<材料>

- 大根 800 g ・ 大根葉 300 g
- にんじん 1本 ・ 生姜 1片
- あっさり漬の素 1袋（30 g）

<漬け方>

- ①熱湯に塩を少々入れ、大根葉をさっとゆで、水に晒して絞り 3 cmほどの長さに切ります。
- ②大根・にんじん・生姜は千切りにします。
- 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時間ほど置けば食べられます。



### しめじの紅葉漬け

<材料>

おすすめ!!

しめじ 500 g  
(石づきを落とした目方)  
にんじん 1本  
A (酢 大さじ2・砂糖 大さじ1)  
あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ①しめじは水洗いし、石づきを取り除き、2～3分ゆで冷まします。
- ②小さ目のボール等で、Aを混ぜます。
- ③にんじんは皮をむき、すりおろして余分な水気を軽く絞り、②に混ぜます。
- ④ポリ袋で①の材料に、あっさり漬の素と②を混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。

★しめじは、歯ごたえを残して漬ける事がポイントです。



### カリフラワーのレモン漬け

<材料>

カリフラワー650g  
レモン 1/2 個  
A<砂糖 10 g・酢 25cc・水 25cc・  
あっさり漬の素 1/2 袋 (15g) >

<漬け方>

- ①カリフラワーを食べ易く切り、熱湯で2～3分ゆで、冷水で冷まし水切りします。
- ②レモンの所々の皮を取り、イチヨウ切りにします。
- ③ポリ袋で①②の材料に、Aを混ぜて空気を抜き、2時間ほど置けば食べられます。



### 長芋の甘酢漬け

<材料>

長芋 400g・酢 大さじ 4

砂糖 大さじ 2・削りがつお 適量

あっさり漬の素 1/3 袋 (10g)

<漬け方>

- ①長芋の皮をむき、厚さ 5 mmほどの短冊切りにして、すぐ酢水（分量とは別に適量の酢で作ります）に晒します。
- ②①の水気を良く切り、ポリ袋で、あっさり漬の素（5g）を混ぜて良く振りま
- す。
- ③小さ目のボール等で、酢・砂糖・あっさり漬の素（5g）を混ぜます。
- ④②に③を混ぜて空気を抜き、1時間ほど置けば食べられます。
- ⑤器に盛って、削りがつおを天盛りにします。



### 千切り野菜のもみ漬け

<材料>

大根 400g・きゅうり 2本

にんじん 1本

昆布 10 cm

生姜 1片

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

<漬け方>

- ① 大根とにんじんは、皮をむき 4～5 cmの長さに切り、千切りにします。
- ② きゅうりは少量の塩で板ずりしてさっと洗い、4～5 cmの長さで千切りにします。
- ③ 生姜は皮をむき、千切りにします。
- ④ 昆布は、ぬれ布巾でさっと拭いて汚れを取り、ハサミで細く切ります。
- 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、一時間ほど置けば食べられます。



### 白菜の軸の中華風漬け

<材料>

白菜の軸 550g・赤唐辛子 2本

あっさり漬の素 1/3袋 (10g)

ごま油 小さじ1

A (砂糖、醤油 各大さじ1 1/2・

酢 大さじ3・塩 小さじ1)

<漬け方>

- ①白菜は1～2cmの幅でザク切り、赤唐辛子は種を除き、小口に切ります。
- 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、30分ほど置きます。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、砂糖と塩が溶けたら火から降ろして冷まし、ごま油を加えます。
- ④②を袋ごと絞り、③を混ぜて空気を抜き、冷蔵庫で一晩置けば食べられます。



### かぶの梅びしお和え

<材料>

かぶ 450g (皮をむいた目方)

梅びしお 適量・

あっさり漬の素 1/3袋 (10g)

<漬け方>

- ①かぶは、1cmほどの厚さで櫛型に切ります。
- 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、2時間ほど置きます。
- ③②を袋ごとよく絞り、器に移し梅びしおで和えれば出来上がりです。



おすすめ!!

### 白菜と若鶏の蒸し煮

<材料>

白菜 1/2 玉・鶏肉（もも） 1 枚

サラダ油 少々・日本酒 大さじ 2

ねぎ 少々

あっさり漬の素 1/2 袋（15g）

<作り方>

- ① 白菜は大き目にザク切り、鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② 大き目の鍋を火にかけてサラダ油をひき、鶏肉の色が変わる程度に、あっさり漬の素を振り炒めます。
- ③ ②に白菜・日本酒を入れ、フタをして 15 分ほど蒸し煮します。  
※途中で時々かき混ぜて、最後にねぎを入れて出来上がりです。