



なすの浅漬け

<材 料>

なす 400g

水 400cc (カップ 1 杯半)

なす漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ①なす 400g を水洗いし、ヘタを落とし 2 ッ割にします。
- ②ポリ袋に入れたなすに「なす漬の素」小袋 1 袋 (30g) をふりかけ、皮の方に良くすり込みます。
素が底に残らなくなるまで、すり込んで下さい。
- ③水 400cc を袋に注ぎ込み、空気を抜き袋の口を輪ゴムなどで止めます。
なすが水中から出ない様にするのがコツです。
- ④冷蔵庫で一晩置けば、美味しく漬け上がります。
- ⑤漬かったなすを軽く絞りと、洗わずに食べやすい大きさに切って、お召し上がり下さい。



なすとキャベツの一夜漬け

<材料>

なす 400g

キャベツ 150g (4～5枚)

にんじん 1/2 本

なす漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ①なすは 1 cm ほどの厚さの半月切りにします。
 - ②キャベツは固い所を除き、1～2 cm の幅でザク切り、にんじんは千切りにします。
 - ③ポリ袋で①②の材料に、なす漬の素を混ぜ水 1 カップを注ぎ空気を抜き、冷蔵庫で一晩置けば食べられます。
- ★尚水を入れる前に、袋ごと良くもめば 2～3 時間で食べられます。



なすとみょうがの即席漬け

<材料>

なす 400g・みょうが 4個
生姜 少々・ごま 少々
なす漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①なすを厚さ 5mmほどの半月切りにし、みょうがは縦の細切りにします。
 - ②ポリ袋で①の材料に、なす漬の素を良く混ぜて水 2 カップ注ぎ、空気を抜き 2時間ほど置きます。
 - ③②の水気を切り、生姜の千切りを加え、ごまを振って盛り付けをします。
- ★尚冷蔵庫で一晩置けばより美味しくなります。



みず菜の一夜漬け

<材料>

みず菜 600g
なす漬の素 1袋 (30g)
水 1カップ

<漬け方>

- ①みず菜は、根元を切り落とし良く水洗いして水気を切ります。
 - ②①を、食べやすい長さに切ります。
 - ③ポリ袋で②の材料に、なす漬の素を混ぜて、水 1カップを入れて空気を抜き、冷蔵庫で一晩置けば食べられます。
- ★すりごまで和えても、より美味しく食べられます。



なすと青じその切り漬け

<材料>

なす 400 g ・ みょうが 4 本
青じそ 1 把 (10 枚) ・ 水 2 カップ
なす漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ① なすは、5mmほどの厚さで輪切りにし、みょうがは縦に薄切り、青じそは細い千切りにします。
- ② ポリ袋で①の材料に、なす漬の素を混ぜ水 2 カップ[°]を入れて空気を抜き、1時間ほど置けば食べられます。



なすのもみ漬け

<材料>

なす 4 個 ・ みょうが 4 本
煎りごま 少々 ・ 水 2 カップ[°]
青じそ 5 枚
なす漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ① なすは、へたを落とし 5mmほどの厚さの半月切りにします。
- ② みょうがは、縦に薄切りにし、青じそは、細く千切りにします。
- ③ ポリ袋で①②の材料に、なす漬の素を混ぜ水 2 カップ[°]を入れて空気を抜き、1時間ほど置きます。
- ④ ③を軽く絞ってボールに入れ、煎りごまを粗挽きして和えれば出来上がりです。

★お好みで青じそを刻んで散らしても彩りよく、さらに香りも良くなります。



なすときゅうりの即席漬け

<材料>

なす 400g・きゅうり 200g

煎りごま（白） 大さじ1

水 1カップ

なす漬の素 1袋（30g）

<漬け方>

- ① なすは、厚さ5mmほどの半月に切り、5分ほど水に晒します。
- ② きゅうりは、厚さ5mmほどの輪切りにします。
- ③ ポリ袋で①②の材料に、なす漬の素を混ぜて軽く揉み、水を1カップ入れて空気を抜き、1～2時間置きます。
- ④ 水気を軽く絞り、粗挽きした煎りごまで和えれば、美味しく食べられます。



なすと枝豆の香り漬け

<材料>

なす 3個・枝豆 1/2カップ

みょうが 2個・しょうが 1かけ

水 2カップ・なす漬の素 1袋（30g）

<漬け方>

- ① なすは、へたを落とし縦半分に切ってから、乱切りにします。
- ② 枝豆はさっとゆで、豆だけを取り出します。
- ③ みょうがは縦に薄切り、しょうがは皮をむいて細めの千切りにします。
- ④ ポリ袋で①～③の材料に、なす漬の素を混ぜ水2カップを入れて空気を抜き、1時間ほど置けば食べられます。