

### からしで漬ける即席漬の素

本品は、Gブランドとして新登場です。

ピリッとからしの効いた即席漬が簡単にでき上がります。

<内容量>

粉末タイプの小袋1袋（30g）で、350gほどの野菜が漬かります。

<季節>

なすときゅうり以外でも多種の野菜が漬かります。

いつでも、野菜の旬に合わせてご利用ください。

**おすすめ!!**



#### **玉ねぎの即席からし漬**

<材料>

玉ねぎ 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1袋（30g）

<漬け方>

- ①玉ねぎは縦半分に切り、切り口を下にして3～5mmの厚さに切ります。
- ②①を熱湯で湯通しします。
- ③②を冷水に取って冷まして水気を切ります。
- ④ポリ袋で③の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ⑤④の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### ブロッコリーの即席からし漬け

<材料>

ブロッコリー350g

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでます。
- ②①を冷水に取って冷まし水気を切ります。
- ③ポリ袋で②の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置けば食べられます。  
★歯応えを残して漬けることがポイントです。



### なすの即席からし漬け

<材料>

なす 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①なすは、1 cmほどの厚さで半月に切ります。
- ②ポリ袋で①の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ③②の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置けば食べられます。



### 長芋の即席からし漬け

<材料>

長芋 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

酢水 適量

<漬け方>

- ①長芋の皮をむき、厚さ5mmほどの短冊に切ります。
- ②①を酢水に晒して良く水気を切ります。
- ③ポリ袋で②の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### カブの即席からし漬け

<材料>

カブ 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①カブの皮をむき4つ割りにして、厚さ3~5mmのイチョウ切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ③②の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



おすすめ!!

### かぼちゃの即席からし漬け

<材料>

かぼちゃ 350g

ピーマン 2個

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①かぼちゃの皮と種を取り、櫛型に切り 5mmほどの厚さで小口に切ります。
- ②ピーマンは種を取り、縦に千切りにします。
- ③①②の材料を、たっぷりの熱湯で2～3分ゆで、冷水に取って冷まし水気を切ります。
- ④ポリ袋で③の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ⑤④の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。  
★歯応えを残して漬けることがポイントです。



### セロリの即席からし漬け

<材料>

セロリ 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①セロリの根元と葉先を落とし、筋を引いて熱湯に通し、冷水に取って冷まし水気を切ります。
- ②①を4～5cmの長さに切り、太い箇所は縦半分に切ります。
- ③ポリ袋で②の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### きゅうりの即席からし漬

<材料>

きゅうり 350g

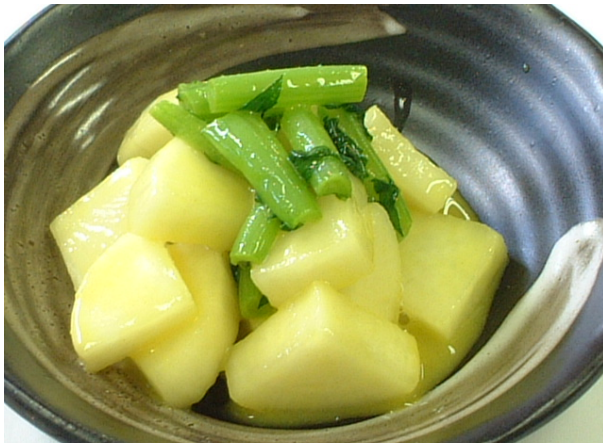
からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

塩 適量

<漬け方>

- ①きゅうりを、少量の塩で板ずりして乱切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ③②の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置けば食べられます。



### 大根の即席からし漬

<材料>

大根 350g

大根葉 (茎の部分 適量)

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむいて、厚さ 5mm ほどのイチョウ切りにします。
- ②大根葉をさっとゆで、冷水に取って冷まし 2~3cm の長さに切ります。
- ③ポリ袋で①②の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置けば食べられます。



### カブと昆布の即席からし漬け

<材料>

カブ 350 g ・ 早煮昆布 10 cm  
赤唐辛子 1 本 ・ カブの茎 少々  
からしで漬ける  
即席漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ①カブは皮をむき、半分に切って3～5mmの厚さで半月に切ります。
- ②茎は湯通しして、冷水に取って冷まし2～3cmの長さに切ります。
- ③昆布はさっと洗い、3～4cmの長さで5mmほどの幅に切ります。
- ④赤唐辛子は種を出し、小口に切ります。
- ⑤ポリ袋で①～④の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ⑥⑤の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### タケノコの即席からし醤油漬け

<材料>

タケノコ (ゆでたもの) 350 g  
砂糖 小さじ2 ・ 酒 大さじ1  
醤油 大さじ2 1/2  
みりん 大さじ1  
からしで漬ける  
即席漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ①ゆでたタケノコを、縦に4～6つ割りにし、食べやすい大きさの乱切りにします。
  - ②小さ目のボールで、砂糖・酒・醤油・みりん (煮切ったもの) ・ 即席漬の素を良く混ぜます。
  - ③ポリ袋で①②をよく混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
  - ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。
- ★生のタケノコは米糠や、米のとぎ汁を入れた鍋で充分ゆがいてアクを抜くようにすると、美味しく食べられます。



おすすめ!!

### 菜の花の即席からし漬け

<材料>

菜の花 350g (下ごしらえをした目方)  
からしで漬ける  
即席漬の素 1袋 (30g)

<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。
- ②①をさっとゆで、冷水に取って冷まし水気を切ります。
- ③ポリ袋で②の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置けば食べられます。  
★歯応えを残して漬けることがポイントです。



### さやいんげんの

### 即席からし醤油漬け

<材料>

さやいんげん 350g・塩少々  
けずり節 適量  
A<醤油大さじ 3・酢大さじ 1  
からしで漬ける  
即席漬の素 1袋 (30g) >

<漬け方>

- ① さやいんげんは柔らかいものを求め、筋を取ります。
- ② 熱湯に塩をひとつまみ入れて、①をさっとゆで冷水に取って冷まし、水切りし半分の長さに切ります。
- ③ Aをよく混ぜて、からし醤油を作ります。
- ④ ポリ袋で②の材料に、③を混ぜてそのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ⑤ ④の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置きます。
- ⑥ 皿に盛り、けずり節をかければ、美味しく食べられます。  
★歯応えを残して火を止める事がポイントです。



### サヤエンドウの即席からし漬

<材料>

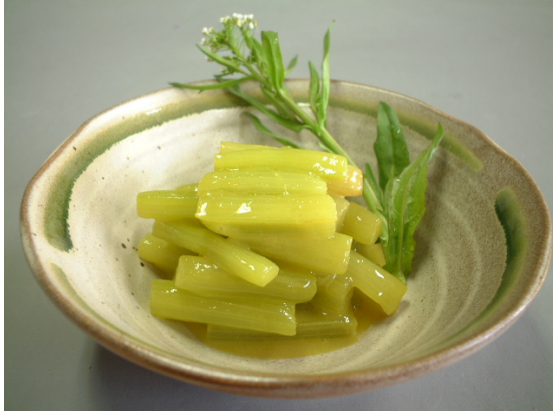
サヤエンドウ 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ① サヤエンドウは筋を取り、さっとゆで冷水に取って冷まし水気を切ります。
- ② ポリ袋で①の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ③ ②の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。  
★歯応えを残して漬けることがポイントです。



### フキの即席からし漬

<材料>

フキ 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ① フキは筋を取り、3～4 cmの長さに切ります。
- ② ①をさっとゆで、冷水に取って冷まし水気を切ります。
- ③ ポリ袋で②の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ④ ③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。  
★歯応えを残して漬けることがポイントです。



### ウドの即席からし漬

<材料>

ウド 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ① ウドは皮を削ぎ取り、3 cmほどの長さに切ります。
- ② ①をさっとゆで、冷水に取って冷まし水気を切ります。
- ③ ポリ袋で②の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ④ ③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。  
★歯応えを残して漬けることがポイントです。



### みょうがの即席からし漬

<材料>

みょうが 250g (15 個ほど)

きゅうり 1 本

からしで漬ける

即席漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ① みょうがは斜めに粗く切ります。
- ② きゅうりは、少量の塩で板ずりしてさっと洗い、ささがきにします。
- ③ ポリ袋で①②の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ④ ③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### れんこんとカリフラワ－の

#### 即席からし漬

<材料>

れんこん 1/2 節

カリフラワ－300g

塩 少々

からしで漬ける

即席漬の素 2 袋 (60g)

<漬け方>

- ①れんこんは皮をむいて、縦半分に切り 5 mmほどの厚さに切ります。
  - ②カリフラワ－は、小房に分けておきます。
  - ③鍋に熱湯を沸かして、①②を入れて 1 分ほどでザルに取り、塩を少々振って良く冷まします。
  - ④ポリ袋で③の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
  - ⑤④の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置けば食べられます。
- ★歯応えを残して漬けることがポイントです。



### 大根の即席からし醤油漬

<材料>

大根 450g

A (醤油・酢・水各カップ 1/4  
砂糖 小さじ 1)

あっさり漬の素 1/3 袋 (10g)

からしで漬ける

即席漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ①大根は皮をむいて、5 cmほどの長さで 1.5 cm角に切ります。
- 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、1 時間ほど置きます。
- ③②を袋ごと絞り、即席漬の素と A を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置けば食べられます。



### ちんげん菜の即席からし醤油漬け

<材料>

ちんげん菜 2株 (400g)

A (醤油・酢 各大さじ2

砂糖 少々)・塩 少々

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①ちんげん菜は、たっぷりの湯に塩を少々入れ、さっとゆでて冷水に取り冷まして、水切りし4cmほどの長さに切ります。
- ②ポリ袋で①の材料に、即席漬の素とAを混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ③②の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### ブロッコリーの

### 即席からし醤油漬け

<材料>

ブロッコリー350g・レモン 1/2個

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

A (醤油・酒 各大さじ2・酢 少々)

<漬け方>

- ①ブロッコリーは良く洗い小房に分けます。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を少々入れてブロッコリーを固めにゆで、冷水に取り冷まして水切りします。
- ③レモンは輪切りにします。
- ④ポリ袋で②③の材料に、即席漬の素とAを混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ⑤④の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。

★歯応えを残して漬けることがポイントです。



### カリフラワーの即席からし漬

<材料>

カリフラワー350g・オクラ 1個

塩 少々

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①カリフラワーは小房に分けます。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れて①を1分程ゆで、冷水に取り冷まして水切りします。
- ③オクラはヘタを取り、小口に切ります。
- ④ポリ袋で②③の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ⑤④の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### なすの即席からし醤油漬

<材料>

なす 350g・醤油 大さじ2

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①なすは1cmほどの厚さで、半月切りにします。
- ②ポリ袋で①の材料に、即席漬の素と醤油を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ③②の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### なすときゅうりの

### 即席からし醤油漬

<材料>

なす 400g・きゅうり 300g・塩 適量  
からしで漬ける即席漬の素 2袋(60g)  
A (砂糖 小さじ2・醤油 大さじ1 1/2・  
酒 大さじ1・みりん 大さじ1)

<漬け方>

- ①なすはヘタを落として乱切りにします。
- ②きゅうりは板ずりして乱切りにします。
- ③ポリ袋で①②の材料に、即席漬の素とAを混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### 白菜の即席からし醤油漬

<材料>

白菜 350g  
A<醤油大さじ2  
酢大さじ2・砂糖 10g  
からしで漬ける  
即席漬の素 1袋 (30g) >

<漬け方>

- ①白菜は1～2cmの幅でザク切りにします。
- ②Aをお椀などで良く混ぜます。
- ③ポリ袋で①の材料に、②を入れて良く混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。



### 柿と野菜の即席からし漬

<材料>

柿 2 個 (400g) ・ 白菜 500g

大根 300g

あっさり漬の素 1/2 袋 (15g)

からしで漬ける

即席漬の素 3 袋 (90g)

<漬け方>

- ① 白菜は 2 cm ほどの幅でザク切りにします。
- ② 大根は厚めに皮をむき、5 mm ほどの厚さで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、1 時間ほど置きます。
- ④ 柿は皮をむき、八つ割りの櫛型に切ります。
- ⑤③を袋ごと水気を良く絞り、④と即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ⑥⑤の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置けば食べられます。



### 白菜の即席からし漬

<材料>

白菜 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1 袋 (30g)

<漬け方>

- ① 白菜は 1 ~ 2 cm の幅でザク切りにします。
- ② ポリ袋で①の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま 20 分ほど室温に置きます。
- ③ ②の空気を抜き封をして、冷蔵庫で 2 時間ほど置けば食べられます。



### 小松菜の即席からし醤油漬け

<材料>

小松菜 350g (2束程)・塩 少々  
けずり節 適量

A<醤油 大さじ3・酢 大さじ3  
砂糖 少々・

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g) >

<漬け方>

- ①小松菜はたっぷりの塩湯でさっとゆで、冷水に取り冷まして水気を切り、4～5cmの長さに切ります。
- ②Aの材料を良く混ぜます。
- ③ポリ袋で①の材料に②を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置き、器に盛り付け、けずり節をかければ食べられます。



おすすめ!!

### じゃがいもの即席からし漬け

<材料>

じゃがいも 350g

からしで漬ける

即席漬の素 1袋 (30g)

<漬け方>

- ①じゃがいもの皮をむき、厚さ5mmほどの短冊に切り水に晒します。
- ②①の材料を、たっぷりの熱湯で2～3分ゆで、冷水に取って冷まし水気を切ります。
- ③ポリ袋で②の材料に、即席漬の素を混ぜて、そのまま20分ほど室温に置きます。
- ④③の空気を抜き封をして、冷蔵庫で2時間ほど置けば食べられます。  
★歯応えを残して漬けることがポイントです。