

## ●いろいろ漬け

〈材料〉水2kg、塩大さじ1、ニンニク薄切り1片分、ローリエ1枚、唐辛子1本

〈野菜の例〉キュウリ2本、ニンジン2本、ダイコン5kg、セロリ1/2本、パブリカ1/2個

〈作り方〉鍋に野菜以外の材料を入れ火にかけ、煮立ったら火を止める。熱いうちに、食べやすく切った野菜にかける。冷めれば出来上がり。

## ●めんつゆ漬け

〈材料〉市販のめんつゆ(濃縮タイプ)100cc、水300cc、砂糖大さじ1

〈野菜の例〉キュウリ3本、アスパラ2本、オクラ2本

〈作り方〉食品保存容器に食べやすく切った野菜と他のすべての材料を入れる。好みで刻んだショウガや大葉を添える。

## ●ミニトマトの

### シロップ漬け

〈材料〉ミニトマト200g、砂糖100g、水100cc

〈作り方〉ミニトマトのへたの部分に切れ目を入れ、湯に入れる。皮が割れたら冷水を取り、皮をむく。砂糖と水を火にとかし、冷めたらミニトマトを加える。

## おすすめ調理3品

夏野菜が豊富な季節、家庭菜園での収穫を楽しむ人も多いはず。たくさんそれでも、使い切れないのはもったいない。野菜は上手に保存し、おいしく食べたい。札幌市南区で青果店を営む長谷川葉子さん(53)に、調理法と保存のこつを聞いた。

(北里優佳)



長谷川葉子さん

長谷川さんは、夫の修二さん(55)と約30年前から、こだわりの野菜と果物を扱う「長谷川商店」を営む傍ら、ベジタブル&フルーツマイスター資格を取得し、おいしい食



## 余っても上手に保存

べ方などをPRしている。

保存もでき、たくさん食べられるのはやはり浅漬け。味付けを変えればおかずになり、1週間は日もちする。「いろいろ浅漬け」は、ニンニク風味が食欲をそそる。セロリやパブリカ、ナスでもおいしい。漬け汁が熱いうちにかけるのがポイントだ。



「めんつゆ漬け」は、野菜を薄切りにすれば1時間漬け込んで完成の手

谷川さんのお薦めはレタ

野菜を薄切りにすれば1時間漬け込んで完成の手

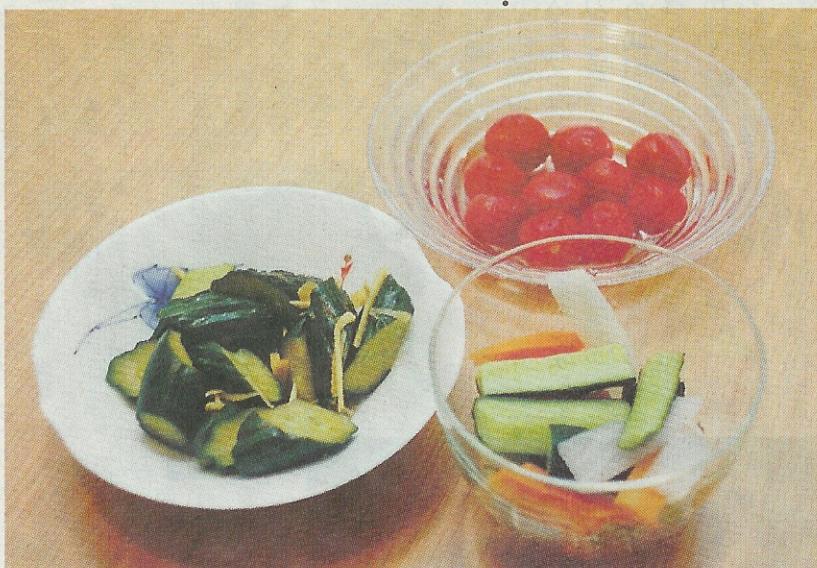
谷川さんのお薦めはレタ

野菜を薄切りにすれば1時間漬け込んで完成の手

谷川さんのお薦めはレタ

野菜を薄切りにすれば1時間漬け込んで完成の手

谷川さんのお薦めはレタ



とは言え、野菜は新鮮なうちに食べるのが一番。長谷川さんは「冷蔵庫に頼りすぎず、1週間で食べられるように量を調整して」とアドバイス

野菜を薄切りにすれば1時間漬け込んで完成の手

野菜を薄切りにすれば1時間漬け込んで完成の手