

【大根と人参】なます

材料・4人分



◆大根・・・1/4本

◆人参・・・1/4本

◆(A) 合わせ酢

・酢 100ml

・砂糖 大さじ2と1/2

・水 40ml

・塩 少々

①大根と人参を洗います。ボールに水を貯め置きすることで、水の無駄使いを防げます。

②大根の葉の部分切り分けます。⇒ レシピ「**大根の葉の酢漬け**」で活用出来ます！



③大根と人参の皮をむきます。⇒レシピ「**皮と葉の酢漬け**」で活用出来ます！

④大根と人参は斜め45°の角度で輪切りします。(1/4本程度が約4人前です。)



⑤輪切りにしたものを千切りにします。



⑥少し強めの塩をふり、大根・人参それぞれ別のボールに入れておく(30分程度)



⑦しんなりしたらギュッと絞り、色合いを見ながら大根と人参を混ぜて(A)の1/3に漬ける。



⑧20~30分程度漬けたらザルにあけてギュッと絞り(A)の残り2/3に漬ける。

⑨20~30分程度漬けたあと、お皿(小鉢)に飾り付ければ出来上がり!

◆大根と人参はたくさん水を含んでいるから、水分をきちんと切れば、酢が素材にしっかりと染み込みます! ◆