

かわいいトウガンの薬膳ピクルス

<< 女性にうれしい薬効がいっぱい！ >>



作り方

- ① かわいいトウガンは上下を切り落とし、縦 1/2 に切る。種とワタを取り除き、幅 1cm の縦スティック状に切り、皮をむく。
- ② 鍋に A を入れて煮立て、生姜の薄切りを加えて冷ます。
- ③ 密封瓶にアルコールを吹く。①のかわいいトウガンスティック、②の生姜の薄切りを詰め、クコの実、松の実を加える。
- ④ ②のピクルス液を注ぎ、蓋をして一晩ねかせる。冷蔵庫で約 2 週間保存可能。

※POINT

かわいいトウガンの皮は、緑の部分を残すと涼やか！

----- 材料 (1000ℓの瓶 1 本分) -----

| | |
|----------|----------------|
| かわいいトウガン | 約 1 kg のもの 1 個 |
| 生姜の薄切り | 4 ~ 5 枚 |
| クコの実 | 大さじ 1 |
| 松の実 | 大さじ 1/2 |
| A | |
| 塩 | 15 g |
| 酢 | 80 ml |
| ハチミツ | 大さじ 2 |
| 水 | 400 ml |

