

食卓の彩りに

さっぱりカラフルピクルス

アスパラガスとパプリカが、
食卓をきれいに彩ります。
箸休めや付け合わせにぴったりな
さっぱりとした一品です。

材料

アスパラガス …… 4本
赤パプリカ …… 1/2個
黄パプリカ …… 1/2個

ピクルス液

酢 …………… 150cc
水 …………… 100cc
砂糖 …………… 大さじ3
塩 …………… 小さじ1
にんにく …………… 1片
ローリエ …………… 1枚
赤唐辛子 …………… 1本



1. アスパラガスは3等分、パプリカは1cm幅に切る。
2. ピクルス液の材料を火にかける。
ひと煮立ちさせ、火を止めて粗熱を取る。
3. 鍋に湯を沸かし塩少々を加え、1.を30秒ほどサッと茹でてザルに上げる。粗熱が取れたらキッチンペーパーで水気を拭き取る。
4. 冷蔵庫で2～3時間冷やしてできあがり。