

# 特製！野菜の元気漬け（キュウリ編）

用意する食材：

キュウリ

塩（出来れば<sup>あましお</sup>天塩）

昆布（煮物用の方が使いやすいと思います）

鷹の爪（サヤのままの赤唐辛子、無ければ一味唐辛子で代用できます）

植物性乳酸菌飲料（ラブレ：[ラブレ菌](#)は、活きたまま腸に届き、体に大変良いそうです。）

使う道具

ビニール袋（清潔で、水漏れが無く、丈夫な物）

袋の口を止める器具（無ければ輪ゴムで止めても良いです）

重さの計量器（1 g単位で量れるものと1 k g～2 k gまで量れるものがあると楽です）

包丁、まな板、キッチンハサミ、ボウルなど普通のもの

手順

①使う道具、野菜、鷹の爪を洗淨してください。（昆布の白い粉は旨味成分なので洗わずに）

②キュウリを乱切りにしてください。

（切断面が多くなるので味が良く染み込みます）

右の写真のように、お尻とヘタの所を切り落とすのを忘れずに。



③これをビニール袋に詰めてください。

切りながらどんどん詰めていくと片付きます。



④昆布を切り、袋に入れてください。

2～3mm幅で細く切ります。

切った物が袋の中に落ちるようにすると手際よくできます。



⑤鷹の爪を同様に袋に入れてください。

更に細く、1mm位の幅で切ります。

ヘタの所は袋に入れず、捨ててください。



⑥乳酸菌飲料と天塩を入れ、良く混ぜてください。

「すぐき漬け」の乳酸菌が入っているラブレを使います。ラブレは700gに1本程度、天塩は全体の重さの2%程度(全体が1000gなら天塩は20gです)、お好みに合わせて調整してください。



⑦ボールの中でギュッと圧力をかけ、空気を押し出してください。

混ぜてから3~4分程度経過するとキュウリの汁が出て、やり易くなります。空気が残っていると、空気に触れている部分は味が染み込みにくいようです。また、ナスも同様にできます。ナスは空気に触れていると、その部分が変色します。



⑧空気を押し出しながら袋の口を閉じてください。

ギュッと⑦で、圧力を掛けた時に、上部に上がって来る汁の最上部をつかんで、袋をねじっていくと、空気が入らず、口を閉じられます。このまま、袋をねじった部分を、袋の口を閉じる止め具にからませていき、止め具を閉めると、完了です。



冷蔵庫で貯蔵して下さい。12時間以上たてば、味は染み込みますが、美味しい食べ頃は、2日後~1週間以内だと感じています。

参考：

以上と同様の要領で、色々な野菜の元氣漬けが楽しめます。ナスやキャベツ、白菜などでもお試しください。

赤唐辛子の代わりに、生姜を使うと、一味違う美味しさです。洗いは「[簡単で美味しい食べ方](#)」を参考にしてください。茎を切り落とした固まりを使うか、生姜をスライスするか、また、香りを増す為に茎も入れたり(茎は食べられません)、お好みに合わせてお試しください。