

らっきょう漬け



調理時間	… 1時間以上
カロリー	… 57kcal
タンパク質	… 0.3g
脂質	… 0g
炭水化物	… 14.6g
カルシウム	… 3mg
食塩相当量	… 0.5g

材 料

材料 分量(50人前)

らっきょう	1kg	〔 塩 150g 水 700ml 〕
赤唐辛子	2本	

<調味料>

ミツカン 穀物酢または米酢	500ml
砂糖	3と3/4カップ(450g)
塩	小さじ5
水	3/4カップ

作り方

- [1]らっきょうは両端を切り取り、皮をむき、よく洗う。水700mlに塩150gをよく溶かして漬ける。
- [2]約2週間、冷暗所に置く。途中、上下を混ぜる。(最初は柔らかくなるが、日数が経てば硬くなる。)
- [3] 塩漬けらっきょうを一昼夜流水にさらし、少し塩分が残るくらいに塩抜きする。(軽くかんで確認する。)塩抜きが出来たらザルにあげ、しっかり水切りをする。
- [4]鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら火を止め、すぐに[3]のらっきょうを入れ10秒浸す。その後ザルにあげ一気に湯きりして冷ます(水分が飛んで表面が乾いてから漬け込む)。
- [5]熱湯消毒した、ふたのできる3L以上入る広口ビンに、よく混ぜた<調味料>とらっきょうを赤唐辛子と共に漬け込む。
- [6]時々混ぜて漬かり具合を均等にする。漬け込み後2週間頃から、おいしく召し上がれる。

お好みで塩漬けはしなくても結構です。