

白うりレシピ その1



・白瓜のカラシ漬

材料：	白瓜	1本
	塩	種を取って皮を剥いだ瓜の重さの5%
	粉和ガラシ	塩と同量
	砂糖	塩の1.5倍程度

1. 瓜は皮を剥いで縦半分に切り真ん中の種部分をくり抜きます。
2. ビニール袋に塩、砂糖、カラシを入れて混ぜます。
3. 袋の中に瓜を入れてまぶすように軽くもみ、一晩冷蔵庫で寝かせます。軽く洗って水気を取り、食べやすく切って盛り付けます。キッチンペーパーで拭いてください。

・白瓜のしば漬

材料：	白瓜	1本
	塩	種を取って皮を剥いだ瓜の重さの3%
	砂糖	種を取って皮を剥いだ瓜の重さの20%
	もみしそ	種を取って皮を剥いだ瓜の重さの10%
	酢	種を取って皮を剥いだ瓜の重さの10%

1. 瓜は皮を剥いで縦半分に切り真ん中の種部分をくり抜きます。
2. 塩もみをして2~3時間おく。
3. しそと酢を入れて2~3時間おく。
4. 砂糖を入れてまぜる。

・白うりのキムチ漬け

材料：	白瓜	1本
	塩	種を取って皮を剥いだ瓜の重さの5%
	粉末ガラスープ	小さじ2、コチュジャン大さじ2、
	チューブにんにく	小さじ1/2、ごま油、みりん大さじ

1. 瓜は皮を剥いで縦半分に切り真ん中の種部分をくり抜きます。
2. 2~3mmに切って塩もみします。
3. 塩もみしたものを洗い、30分水に漬けます。
4. 水切りをして、粉末ガラスープ、コチュジャン、チューブにんにく、ごま油、みりんを混ぜる。

私たちが作っています！！



ご飯がススムよ！\(*´▽`)

箕島白うり部会