

スワンラーツァイ  
1 2/3 (木) 酸辣菜～野菜の甘酢漬け～ (黄 郁卿さん)

(材料4人分)

- A {  
 だいこん：200g  
 キャベツ：150g  
 きゅうり：1本  
 にんじん：50g  
 セロリ：1本  
 みょうが：1パック
- 塩：小さじ1強  
 サラダ油：大さじ1
- B {  
 赤唐辛子：1～2本  
 生姜：少々
- C {  
 酢：大さじ5  
 砂糖：大さじ3～4  
 紹興酒(酒)：大さじ1  
 薄口醤油：大さじ1と1/2  
 ごま油：小さじ2～大さじ1
- 粉山椒：お好みで

- ① だいこん・にんじんは皮をむいて5～6cm長さで3mm幅の短冊切りにし、セロリは筋を取って、5～6cm長さで3mm幅の短冊切りにする。キャベツは食べやすい大きさにちぎって、芯はそぎ切りか、包丁のはらで押しつぶす。きゅうりは5～6cm長さに切って、それぞれ縦に4つ割りする。みょうがは縦に千切りにし、しばらく水にさらして、ザルに上げ、水気を切る。
- ② ビニール袋に A を入れ、塩をふってよく混ぜ合わせて、ビニール袋の口を閉じ、水を入れたペットボトルなどを重石にしてのせ、30分以上置く。しんなりしたら水気をしぼり、ボウルに移す。
- ③ 赤唐辛子は半分に切って種を取る。生姜は千切りにする。鍋にサラダ油を熱し、B を炒め、香りが立ってきたら、C を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ②のボウルの野菜に③を熱いうちにかけて、味がなじむまで1時間ほど置き、器に盛る。お好みで粉山椒をふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
 また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。