



【材料】

大根 3kg 6本 煎りぬか 500g 塩 200g ザラメ 150g 鷹の爪 3本

【調理】

1. ぬかと塩とザラメをよく混ぜる、鷹の爪は小口切り。
2. 大根を漬けやすい長さに切る。
3. 漬け物袋にぬかを引き大根を入れぬかをかける。
4. 最後のぬかをかける前に鷹の爪を振りかける。
5. 大根の倍の重石を載せ 1週間、重石を半分にして 3週間で完成！

『シャキシャキ ゆず大根』 クラシル



【材料】

大根 500g 塩小 1 ゆず 1 個

(A) 砂糖大 3 酢大 2 塩小 1 鷹の爪輪切り小 1

【調理】

1. 大根は皮をむき拍子切り、塩をかけて5分ほど置き、水気を絞ります。
2. ゆずは果汁を大1程絞り、皮の黄色い部分をむいて千切りに。
3. ボウルに(A)、2の種を取り除いた果汁を入れて混ぜる。
4. ジップ付き保存袋に1、2の皮、3を入れて、冷蔵庫で1時間ほど冷やします。味がなじんだら器に盛り付けて完成！

『大根の味噌漬け』 YouTube



【材料】

大根 1/4 本 (250g) 塩 小さじ 1/2 砂糖・味噌 大 1

【調理】

1. 大根は皮をむいて縦 4 等分に切って 1 cm 切りに。
2. ボールに入れて塩小 1/2 をふって揉み込み、ラップして 30 分おく。
3. 水をキッチンペーパーでとり袋に入れ砂糖と味噌大 1 を入れよく揉み空気を抜いて一晩おいたら完成！

『大根の簡単漬けもの』 デリッシュキッキン



【材料】

大根 1/4 本 (250g) ゆずの皮適量 塩 (塩もみ用) 小さじ 1/3

☆調味料

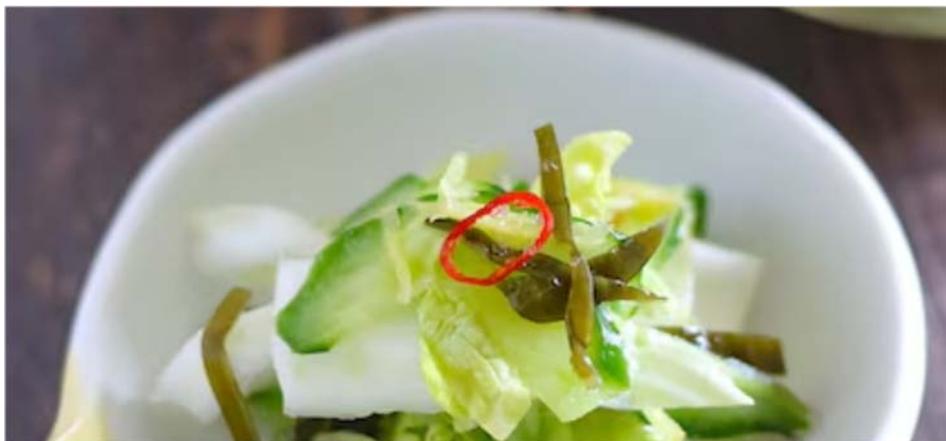
砂糖大 2 塩大 1/2 酢大 2

【調理】

1. 大根は皮をむいて縦 4 等分に切って薄切りにする。
塩をふって揉み込み、10 分程おいて水気をしぼる。
2. 保存袋に入れて☆を加えて軽く揉み込み、冷蔵庫に入れて
1 時間以上休ませる。器に盛り、お好みでゆずの皮をのせる。

☆生姜入り白菜浅漬け & 塩分 3%☆

Nadia



【材料 2人前】

白菜 200g きゅうり 1本 生姜 3~4枚 昆布 2cm 鷹の爪 1/2本
塩小 1.5

【作り方】

1. 白菜は 1cm 幅に、きゅうりは縦半分に切ってから斜め切りにする。
生姜スライスは千切りにし、昆布はハサミで細くカット、鷹の爪は輪切りにする。
2. 漬物容器に①を入れ、塩をふりかける。重石をして冷蔵庫で半日以上置く。
3. 塩と重石の効果で、野菜の水分が程よく抜ける。重石や漬物容器がない場合は、ポリ袋に入れてもむと良い。

♡きゅうりの浅漬け♡ MIURA 家☆☆



【材料 2人前】

きゅうり 3本 好きな野菜 適量 生姜 3cm位 酒大1 みりん大1
白だし大3 塩小1

【作り方】

1. きゅうりを好きな大きさに切りジップロックに入れる
(今回はみょうがを入れました)
2. 調味料をすべて入れてジップロックをしっかりと閉める。
軽くもんで冷蔵庫に半日～1日寝かせる
3. みずみずしい浅漬けの出来上がり♪

♡自家製たくあん♡ MIURA 家☆☆



【材料 2人前】

大根 500g きび砂糖 80g 塩 20g 米酢 25ml 檸檬、レモン、昆布、南蛮少々

【作り方】

1. 大根は半月切りにする、漬け汁を合わせ混ぜる
2. 大根と付け汁をジップロックに入れ優しく揉みこむ
3. 大根から水分があるので平らなバッド等にのせ、冷蔵庫で1日寝かせて完成♪

ごはんが進む♪

大根のパリパリしょうゆ漬け DELISH KITCHEN



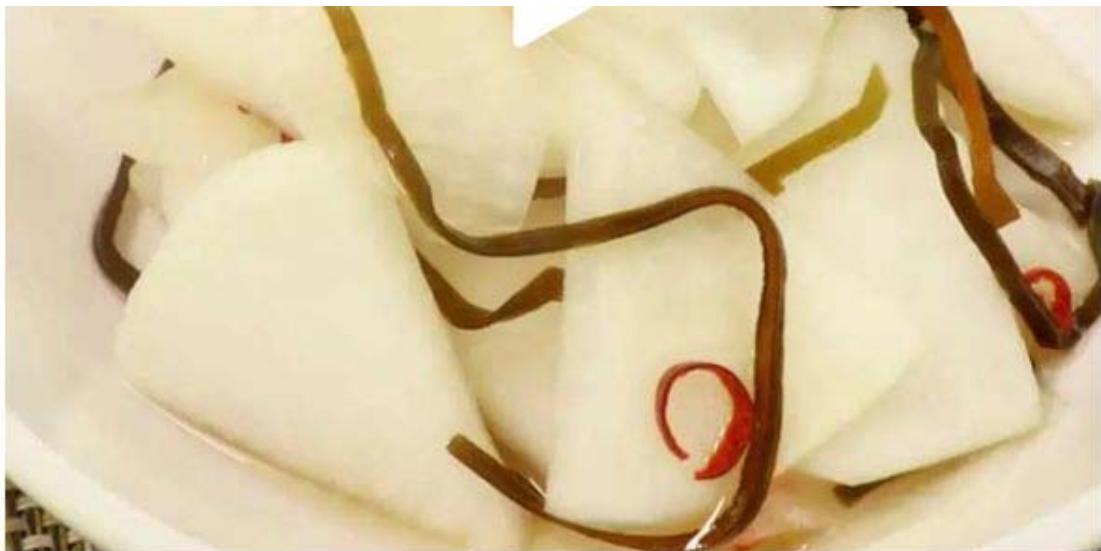
【材料 2人前】

大根 200g ☆調味料 唐辛子小 1/2 砂糖大1 しょうゆ大1と1/2
酢大1と1/2

【作り方】

1. 大根は縦十字に切り、切り口を下にして横 5mm 幅に切る。
ボウルに大根、塩(分量外:小さじ 1/2)を入れてもみこむ。
しんなりするまで 10 分程おいて水で洗い、水気をしぼる。
2. 保存袋に☆を入れて混ぜ、大根を加えてもみ込む。
空気を抜きながら袋の口を閉じ、冷蔵庫で 20 分ほどおく。

切って揉むだけ！大根の甘酢漬け DELISH KITCHEN



【材料 2人前】

大根 200g 塩昆布大 1 唐辛子少々 砂糖大 1 塩小 1/3 醋大 2

【作り方】

1. 大根を食べやすい大きさの薄切りにする。
2. 袋に全ての材料を入れて揉み込み、10分ほどおく。

割り干し大根で”はりはり漬け 楽天



【材料】

割り干し大根 60 g 漬け汁 しょうゆ100cc 醋100cc

みりん大2 砂糖大1,5 昆布5cm 赤唐辛子 1本

【作り方】

1. 割り干し大根をさっと洗い20～30分水に浸けて戻します。
2. 耐熱ボウルに漬け汁を混ぜ合わせ、ラップなしでレンジで2分加熱。あら熱が取れるまで冷まし、昆布を取り出します。
3. 鍋の熱湯に(1)をさとくぐらせ水を取り、ザルに受けて水気を絞り、3～4cm長さに切ります。
4. (3)の水気をしっかり絞り(2)に漬け込み冷蔵庫でひと晩寝かせます。
5. 器に盛り付けて出来上がりです。

手作りたくあん 栗原流



【材料】

大根…1本（約1.2kg）
漬けダレ 砂糖…80g 塩…30g 酢…大さじ2

【作り方】

- 1) 大根は洗ってよく拭き、風通しのよい場所で3日ほど干す。
- 2) 干した大根は汚れをペーパーで拭き、半分の長さに切ってポリ袋に入れる。[A]の調味料を加えて全体になじませてから空気を抜き、密封する。
- 3) 2を袋のままバットにのせて冷蔵庫に入れ、ときどき上下を返しながら漬ける。2~3日後から食べられる。冷蔵庫で約1~2カ月保存可能。