

かわいいトウガンの薬膳ピクルス

<< 女性にうれしい薬効がいっぱい！ >>



作り方

- ① かわいいトウガンは上下を切り落とし、縦 1/2 に切る。種とワタを取り除き、幅 1cm の縦スティック状に切り、皮をむく。
- ② 鍋に A を入れて煮立て、生姜の薄切りを加えて冷ます。
- ③ 密封瓶にアルコールを吹く。①のかわいいトウガンスティック、②の生姜の薄切りを詰め、クコの実、松の実を加える。
- ④ ②のピクルス液を注ぎ、蓋をして一晩ねかせる。冷蔵庫で約 2 週間保存可能。

※POINT

かわいいトウガンの皮は、緑の部分を残すと涼やか！

----- 材料 (1000ℓの瓶 1 本分) -----

かわいいトウガン	約 1 kg のもの 1 個
生姜の薄切り	4 ~ 5 枚
クコの実	大さじ 1
松の実	大さじ 1/2
A	
塩	15 g
酢	80 ml
ハチミツ	大さじ 2
水	400 ml

