

大長へちま 涼夏 を使った へちまのオイル漬け

<< そのままおつまみにもパスタにも重宝な保存食 >>



----- 材料 (200ml の瓶 1 本分) -----

大長へちま 涼夏	1 本 = 200g
ニンニク	小 1 片
ローリエ	小 1 枚
赤唐辛子	小 1 本
タイム	1 枝
塩	小さじ 1/3
ヒマワリオイル	適量
200ml の保存瓶	1

----- 作り方 -----

- ① へちまは 5 mm 幅の輪切りにする。ザルなどに並べ、へちまが少し反るまで干す。
- ② 保存瓶を消毒する。
- ③ ①に塩をまぶして、②に詰める。隙間に、ニンニク、ローリエ、赤唐辛子、タイムを差し込み、ヒマワリオイルを瓶口まで注ぐ。
- ④ 常温で、2 週間以上置いてなじませる。

※POINT

へちまは干し過ぎないこと
オリーブオイルでも美味！

