

かぶと葉の漬けもの

【材料と分量】

かぶ 1個
塩 小さじ1/2
酢 適量
グレープシードオイル
または オリーブオイル お好みで

かぶは買ってきたら
すぐに葉を落として、
別々に保存しましょう！



1. かぶを水できれいに洗い、水分を拭く。
2. かぶは根を取ってから、2～3ミリの厚さに切る。葉は1.5cmの長さに切る。

ポイント 繊維に沿って縦に切ると歯ごたえを楽しめます。



残ったのはこれだけ！



食材を残さないような切り方も大切です。
このひと手間が食品ロスを減らします！

3. 塩をふって、2時間程度おく。水分が出るので軽く絞って塩加減を見て、酢をかけて味を調える。
4. お好みでグレープシードオイルなどをかけても♪
一晩おくとまた違った味わいになります。

【川田さんのおすすめ】 グレープシードオイル
ワイン醸造の際に残る種を原料に作られる植物油。
オリーブオイルよりもくせが少ないそうです。かぶの葉
に多く含まれるβカロテンは、油と一緒に取ると吸収率
がアップ！今回のレシピにもおすすめです。



一晩おくと水分がこんなに！

