５．その他（１１品）

①日高の四季（真つぶ一夜漬け）　（作成者：えりも町）

【材料：４人分】

（A）

真つぶ	8 個	にんじん	1/2本
白菜	1/8 個	ちんげん菜	1 束
大根	1/8 個	生生姜	1/2個
きゅうり	2 本	昆布	20cm

（B）

塩	大さじ1と1／2
酒	大さじ3
化学調味料	ごく少々

1. 真つぶは下処理し、お湯で洗い、1個当たり4～5切れになる様に切る。
2. 白菜とちんげん菜は3.5cm、大根は銀杏切り、きゅうりは斜め切り、にんじんと生生姜は千切りにし、昆布はきれいに拭いて、ハサミで細かく切る。
3. (A)と(B)を合わせ、ビニール袋に入れて軽く揉み、一晩置いて出来上がり！

【ワンポイント】

真つぶはお湯で洗うことにより大変柔らかくなり、真つぶ特有の甘味と風味を引き出します。我が家は一年中、四季の海山の幸に感謝しています。今回は真つぶを古風な漬け物にしました。