

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 7 市民しんぶん北区版  
平成22年11月号に掲載

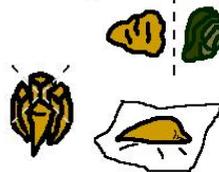
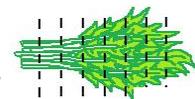
### すぐき漬のカルパッチョ

#### ざいりょう (4人分)

- ★ すぐき漬 小1本 (300g)
- ★ みず菜 1束 (200g)
- ★ いくら醤油漬 50g
- ★ ポン酢 50cc
- ★ オリーブ油 20cc
- ★ レモン汁 20cc
- ★ 塩・コショウ 少々

#### つくりかた

- ① みず菜の根元を落とし、さっと水洗いしてから5cmくらいの長さに切り、水を切る。
- ② すぐき漬をかぶらと葉っぱに切り分ける。
- ③ かぶらを縦に4等分し、軽く水洗いし、キッチンペーパーで水を拭き取り、2~3mmの薄切りにする。  
※ 葉っぱは細かく刻み、漬物としてお召し上がりください。
- ④ みず菜を皿の上に平たく盛り、その上にすぐき漬の薄切りを乗せる。
- ⑤ ドレッシングの材料をボウルでよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ④の上にくらの醤油漬を載せ、ドレッシングをお好みでかけてください。



#### 野菜のひとりごと

すぐきは上賀茂で生まれ、300年もの長い伝統があり、ほのかに甘酸っぱく豊富な乳酸菌(ラブレ菌)を含み、腸の働きを助けます。

☆ドレッシングは市販のものでもOK! オイル入りのものがよく合います。

<京野菜料理 ke-ko>