



## 冷え症が気になる方のレシピ

## 副菜 簡単らっきょうのピクルス

## 【材料(2人分)】

らっきょう …… 1袋(約90g)

きゅうり …… 1本(ひと口大に切る)

セロリ …… 1本(ひと口大に切る)

にんじん …… 1/3(ひと口大に切る)

パプリカ …… 小ぶりのもの1/2(ひと口大に切る)



## &lt;調味料&gt;

酢 …… 大さじ1

砂糖 …… 小さじ1と1/2

唐辛子 …… 適量

## 【作り方】調理時間:20分

1. 材料をらっきょうの大きさにそろえて切り、塩をして30分ほど置く。
2. らっきょうの漬け汁に酢、砂糖、唐辛子を加え、よく混ぜる。
3. 水分を拭き取った(1)を(2)に入れ、よく和えてから2時間ほど漬けて置く。
4. 漬け汁をよく切って器に盛る。

## 👉 このレシピのポイント… らっきょう



このメニューの核となる食材は「らっきょう」です。

「温める作用」をもたせるため、このセット全体では「ねぎ・シソ・生姜・唐辛子」など、辛温性(辛みの発散+温める作用)の食材をたくさん使っています。これに対し「らっきょう」の性質は「辛温+苦」、つまり「体内に入って下に降りる味」である苦味も備えているのです。しっかり中に入り込んで、体を温めてくれるのです。