



## ブルースカイオクラのピクルス



1. オクラのヘタを切り取る。



2. 鍋に水と塩を入れて中火にかけて、沸騰したら1を約1分茹でて、ザルにあげて冷ます。



3. ミョウガを縦方向に1/4にカットする。



4. 鍋に調味料を入れて、約10分弱火にかけたら火を止めて、そのまま冷ます。



5. オクラとミョウガを容器に詰める。  
6. 5に4を流し込んで、冷蔵庫で半日漬ける。

材料: 4人分

ブルースカイオクラ 8本

ミョウガ 2個

塩 少々

調味料

- 昆布 1枚 (1g)
- かつおだし 小1
- 水 120cc
- 酢 100cc
- 砂糖 大1
- 塩 小1/2