

だい かい しょくいくむら
第24回 おだたん食育村
2022年 夏

なつやさい
夏野菜のピクルス



いちどあら
一度洗って
きれいにしよう！



だい かい しょくいくむら
第24回 おだたん食育村
2022年 夏

ほんじつ
～本日のメニュー～

カレー風味ピクルス
ブルーベリートマトピクルス

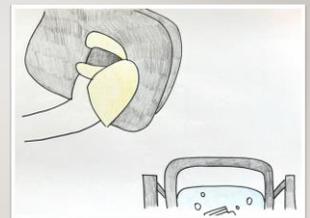


みず
水をためて
あら びん
洗った瓶とふたを
なら
並べるよ



びん しょうどく
まずは瓶の消毒をしよう！

ふん
20分たら
ふたをあけるよ！
あつい湯気が出るので
き
気をつけよう！

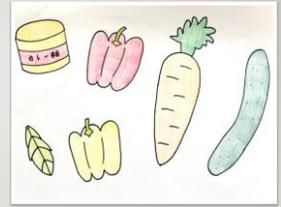


トングで瓶とふたを
 とりだそう！
 中のお湯が少し残って
 いるままで布の上に
 さかさまにしておこう



えき
 <ピクルス液>

リンゴ酢 50cc
 みず 100cc
 しお 塩 4.5g
 さんおんとう 三温糖 20g
 ローリエ 1cm角
 カレー粉 小さじ1/4



ふうみ
 カレー風味ピクルスをつくろう！

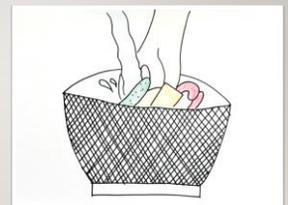
やさい じゅんび
 野菜の準備をしよう！

ざいりょう
 <材料>

きゅうり 45g
 にんじん 30g
 あかパプリカ 20g
 きパプリカ 20g



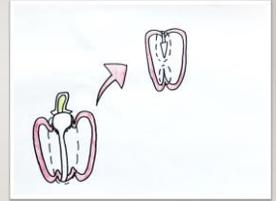
やさい あら
 野菜を洗いましょう！



ちゅうい
注意！

ほうちょう ひと いっしょ つか
包丁はおうちの人と一緒に使おう！

たね
パプリカの種をとります。

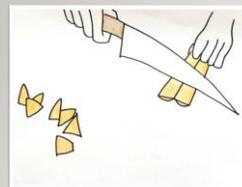
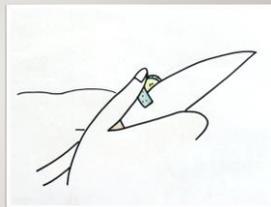


かわ
にんじんの皮を
むきます。



やさい き
野菜を切りましょう！

さき さき
きゅうりの先っぽを切り、
まわ かわ
周りの皮をむきます。



らんぎ
にんじん → 乱切り



らんぎ
きゅうり → 乱切り



ひとくち

パプリカ → 一口サイズ

1.5cmの四角くらいが食べやすいよ！



す みず さんおんとう しお

リンゴ酢、水、三温糖、塩、ローリエを

鍋に入れよう

やさい き
野菜が切れたら
きれいに瓶に詰めよう！



なべ なか あわだ

鍋の中がぐつぐつ泡立ってきたら

カレー粉を入れよう！

ちょうみえき つく
調味液を作ろう！



カレー粉を入れたら、すぐに火を止めて、
瓶に液を入れよう！



びん し かんせい
瓶のふたをすぐに閉めて…完成！！

ざいりょう
〈材料〉

みず 水 60cc
はちみつ 30g
しお 塩 6g



ブルーベリートマトピクルスをつくらう！



なべ ちょうみりょう ぜんぶい
鍋に調味料を全部入れてぐつぐつさせてから
さ 冷ましておくよ！

ざいりょう
〈材料〉

プチトマト 90g
ブルーベリー 35g
リンゴ酢 40cc
さんおんとう 三温糖 6g



あら みず ふ
トマトとブルーベリーを洗って水を拭いておこう。



びん い
トマトとブルーベリーを瓶に入れよう！



なべ ちょうみえき い し かんせい
鍋の調味液を入れてふたを閉めたら…完成！！