

# こごみのピクルス

(2025年4月22日放送)

## ■材料:(作りやすい分量で)

こごみ(150g)、塩適量

A ピクルス液…酢・水各150ml、きび砂糖大さじ2、醤油大さじ1、  
塩小さじ1/2、薄切り生姜3枚、ローリエ1枚

## ■作り方

- 1リットルほどのお湯を沸かし、塩小さじ1/2程度を入れて洗った  
こごみをさっと色が変わるまで茹でる。
- 冷水にとってざるにあけ、キッチンペーパー等で水気をよく拭いて  
おく。
- Aの材料を小鍋に入れ、沸騰させて粗熱を取ったら、保存袋に  
こごみを入れ、ピクルス液を注いで出来上がり。

