

Ceci sotto aceto

チェチのピクルス



【材料】 丘ポモの瓶一個分

チェチ (アサクラひよこ豆)	60 g (お好きな量)
ミニトマト	5~6個
アスパラ	2本
米酢またはビネガー	125 cc
チェチの煮汁	125 cc
(少ない場合は水を足す)	
キビ糖	大さじ2
コンチェントラート	小さじ半
ローリエ	

【つくり方】

- 1) チェチは前の晩から浸水し、新しいひたひたより多めの水で圧力鍋で5分(蒸らし15分)または土鍋などで好みの堅さに火を通す
- 2) 煮えたら豆と煮汁を分離しておく
- 3) アスパラは固ゆでにゆでておく(塩少々で) →冷ます
- 4) ミニトマトは洗って皮に十文字の浅い切れ目を入れる
- 5) 鍋に米酢とチェチの煮汁、キビ糖とコンチェントを入れて煮立てる
粗熱が冷めるまで放置する
- 6) 丘ポモの瓶(またはガラス瓶)にチェチ、トマトやアスパラを入れ、ローリエを入れたら粗熱のとれた漬け汁を注ぐ
- 7) 完全に冷めたら蓋をして冷蔵庫にいれる

※チェチの量はお好みで。入れる野菜の量を調整してください。

※野菜はお好きなものでアレンジを。生で食べられないものは固めにゆでて冷めてから瓶に同じように入れる。翌日から食べられます

【アサクラ使用アイテム】

- [チェチ \(ひよこ豆\)](#)
- [コンチェントラートデルマーレ \(アサクラの塩\)](#)