



Ceci e verdure sotto aceto

チェチと野菜のピクルス



【材料】 300ml の瓶 2 個分	
新玉ねぎ	小 1 個
アスパラ	3 本
ミニトマト	小で 14 個～
チェチ水煮	1 袋
にんにく	1 片
ローリエ	2 枚
酢 (米・リンゴなど)	125cc
チェチの水煮と水合わせて	125cc
キビ糖	大きじ 2
コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.57 より

【つくり方】 ※瓶は丘の上のポモドリーノの瓶を 2 本利用

- 1) チェチの水煮はざるにあけ煮汁ブイヨンと豆を分ける
- 2) ピクルス液をつくる
酢 125ml、水煮ブイヨンと水で 125 mlにし鍋に入れる
- 3) キビ糖、コンチェントラートデルマーレ、ローリエを入れ
火にかける。砂糖が溶けたら火を止め完全に冷めるまで待つ
- 4) 玉ねぎはくし切りに 6 等分する (大きければ 8 等分)
- 5) アスパラは 3～4 等分する
- 5) ミニトマトはヘタを取り下の部分に軽くナイフで十文字の切れ目を入れる
- 6) 鍋にお湯を沸かし (1 リットル程度) 玉ねぎを茹でる (15 秒程度)
- 7) 玉ねぎをざるにとり蒸気を飛ばすように広げて冷まし、次にアスパラを入れ 15 秒茹でる
- 8) アスパラもざるにとり広げて蒸気をよく抜く
- 9) 瓶にチェチを一番下に入れ、好きな順番に野菜を詰める (にんにくとローリエも)
- 10) 最後に冷めたピクルス液を注ぎ野菜全部がかぶるようにする
- 11) 蓋をして冷蔵庫で寝かせる
翌日から食べられる。冷蔵庫で 1 週間以上持つ (ただし色はあせる)
※カリフラワーやにんじん、大根などお好きな野菜で可能

