

## すぐき菜と日野菜の即席漬け



### 材 料 (4人分)

すぐき菜 …… 1個

日野菜 …… 1個

#### 【つけ汁】

酢 …… 1/4 カップ

酒 …… 1/4 カップ

塩 …… 小さじ1/3

砂糖 …… 小さじ1と1/2

赤トウガラシ(輪切り) …… 1～2本

塩 …… 適宜

### 作 り 方

- ①. すぐき菜と日野菜は皮をむいて縦半分に切り、4～5mmの厚さに切る。葉は1～2cm長さに切って塩を適宜ふり、軟らかくさせる。
- ②. ボウルにつけ汁の材料を混ぜ合わせる。
- ③. ①のすぐき菜と日野菜とその葉の水気を強く絞り、②に入れて20～30分間浸しておく。
- ④. 器に③の汁気をきって盛りつける。

### 酸莖菜【すぐきな】 (アブラナ科)

ラブレ菌はガンやウィルス感染を防ぐインターフェロンを作り出し、能力を高める働きや悪い細胞を破壊する性質を活性化する効果がある。

### 日野菜【ひのな】 (アブラナ科)

葉は根よりビタミンCが多く、その他ビタミンA、カルシウム、鉄分も多く含む。