



料理：笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影：竹内章雄

213kcal 塩分 5.9g ▷ 10 分*の時間は除く

柿なます



◆材料（作りやすい分量）

柿 1 / 2 個
みりん 大さじ 1
ダイコン 200g
ニンジン 100g
キュウリ 1 / 2 本
塩 少々
A 水 1 / 2 カップ
砂糖 大さじ 2
酢 大さじ 2 と 2 / 3
塩 小さじ 2

<作り方>

- ①柿は拍子木切りにし、みりんであえる。
- ②ダイコン、ニンジン、キュウリはマッチ棒くらいの細切りにし、塩を振ってもみこむ。しんなりしたら*、さっと洗って水けをしぼる。
- ③ボウルにAと①、②を入れて混ぜ、1時間ほど冷蔵庫におく*。