

暑い季節に野菜たっぷりスープ漬物

とうもろこしと肉団子の水キムチ

涼に惹かれて

撮影・料理・スタイリング／kuniie ochi
構成／nooki onishi

【材料】4人分

水キムチの素
とうもろこし

70g (小袋2個)
1本

キュウリ・大根・オクラ

(合わせて300gになるように)

ひき肉

200g (好みのひき肉で可)

すりおろししょうが

1かけ分

酒

大さじ1

塩

小さじ1/2

こしょう

少々

ニラ (ネギでもよい)

大さじ1

ライム果汁 (お好みで)

①

【作り方】

① とうもろこしは、1/3または半分にカットし、まな板の上に縦に置いたら、包丁で上から実をそぎ落とす。実はサツと湯通ししておく。

② キュウリと大根は好みの大きさに切る。オクラはヘタの先端を切り落とし、ガクの部分をぐるりとむき取り、縦半分に切る。(オクラが大きい場合は、縦半分に切る前にサツと湯通ししてもよい。)

③ 容器に水800mlと水キムチの素を入れ、よく混ぜ、①と②を浸すように加える。(容器の代わりにポリ袋を使用してもOK)

④ ③を冷蔵庫で2日ほど漬け込む。

⑤ ④の漬け込みが良い状態になったら、別のボウルにひき肉と①を入れてよく混ぜ合わせる。小さめに丸め、沸騰した鍋に入れ、ゆでる。中に火が通ったらザルにあげ、冷ましておく。器に④と⑤を入れたら出来上がり。好みにライム果汁を絞って加えてもよい。



水キムチの素 35g×2 袋