

トロツとウマツと香りよく

オクラのだし漬 青じそ風味



撮影・料理・スタイリング／kumie ochi
構成／naoki onishi

【材料】

オクラ 1パック（約100g）
青じそ 2枚
だし漬の素 小さじ1杯半（約7g）
塩 少々

【作り方】

- ① 軽く水洗いしたオクラをボウルに入れ、塩をまぶしてひとつずつ指で優しくこする。
- ② ガクはかたい部分を一周削ぎ取り、ヘタの先端部分のみを切り落とす。
- ③ 鍋にオクラがつかるくらいの水を入れお湯を沸かす。沸騰したら下処理をしたオクラを入れて40秒〜1分ほど茹でる。色が鮮やかになったら鍋から取り出し、ざるに入れて氷水で冷水で冷やす。
- ④ オクラは3〜4等分に切り分け、青じそは細かく刻む。
- ⑤ ポリ袋に④とだし漬の素を入れ、全体に馴染むようにふり混ぜる。
- ⑥ ポリ袋の空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で一晩（8〜12時間）漬け込む。



だし漬の素 60g