

淑女検定

☑ チャレンジテーマ

和ピクルス

静岡県は野菜や果物の宝庫。トマト、トウモロコシ、パプリカ…見るだけで元気がもらえそうなカラフルな旬野菜たち。夏バテ気味なので和風のピクルスにしてみると、不思議と食欲が湧いてきた。

問題 1 ピクルスは野菜を酢や砂糖などの漬け汁に漬け込んだ欧風の漬物。和風の「和ピクルス」で使っている酢は次のうちどれ？

- A. すし酢
- B. 米酢
- C. 黒酢
- D. サングラ酢



問題 2 女性人気ナンバーワンの野菜とピクルス「ビーツ」。ビーツについて間違っているのは次のうちどれ。

- A. ロシア料理「ボルシチ」で有名
- B. 貧血予防に効果が期待できる
- C. 濃い紫色をした野菜
- D. 赤カブの仲間ではピリ辛



問題 3 野菜とならんで人気なのが果物のピクルス。県内産のイチゴが米酢によく合う。だし汁の代わりに米酢を割るのは次のうちどれ？

- A. 白ワイン
- B. ビール
- C. 泡盛
- D. 牛乳



SBS学苑
静岡校

今月の
先生



【和ピクルスを作る】講師
瀧 昌弘 たき まさひろ
(季咲亭・こうのもの 店長)

若者にも漬物の良さや地元食材を知ってもらおうと「和のうま味・だし」を使った「和ピクルス」作りに奮闘中。

SBS学苑静岡校
INFORMATION

8/28(日) 10:00~11:30

「和ピクルスを作ろう」

受講料 / 1,620円 教材費 / 1,080円
持ち物 / エプロン、果物ナイフ、まな板、布巾、筆記用具

講師 / 瀧 昌弘

食材の味を生かしたオシャレで美味しい和ピクルスを作りましょう。

【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題 1 → 正解 B

「ピクルス」というと、ハンバーガーに挟まっているものをイメージする人が多いかもしれない。酸味が強いので苦手という人もいるのでは。「和ピクルス」はその名の通り日本人の味覚に合うまろやかな和風ピクルス。最大の特徴はピクルス液！ **お米のコクや甘味がある米酢を同量のだし汁で割る。だしはかつおや昆布がよく合う。**欧米風ピクルスのようにハーブや香辛料は使わないので爽やかな味わいだ。

問題 2 → 正解 D

世界三大スープで知られるロシアの代表的な料理「ボルシチ」の食材。「**飲む血液**」と形容されるほど鉄分やミネラル、食物繊維がたっぷり、健康志向の高い女性たちの間で注目の野菜だ。静岡県でも栽培されている。見た目はカブのようだが大根類とは関係のない**アガサ科**。独特の甘みがあるので米酢の**甘味と相性がいい**。和ピクルスにする時は湯通しなどの下処理が必要だ。ただしサクッとした食感が残る程度に留めたい。

問題 3 → 正解 A

果物には**白ワイン：米酢=1：2**の割合で作ったピクルス液がおすすめ。砂糖はお好みで加える。白ワインは加熱してアルコール分を飛ばしてから使う。イチゴのピクルスは女性や子どもに大人気。キウイや甘夏といった酸味のある果物もピクルスに合う。液はヨーグルトソースとして使ったり、炭酸で割って爽やかなビネガードリンクにするのもおすすめ。デザートのにっぴんにもなる。ピクルスのイメージが変わるかも？！