

ピクルス液（600mL）

次の調味料を混ぜ合わせて、ふつふつ沸くまで火にかける。
冷めてから野菜をつける。

1. 酢（米酢）：カップ1
2. 水：カップ2
3. 砂糖：80g
4. 塩：小さじ1
5. 鷹の爪：一本（種を取って細い輪切りにする）
6. ローリエ：1枚
7. 粒こしょう（黒）：20粒
8. ディル（あれば）：少々

パプリカとセロリのピクルス

お皿の彩りアップや、野菜をもう少し足したいときに。
パプリカとピーマンはほぼ同じもの。
（千両なすと米なすくらいの感じ。）
緑色のピーマンも熟すと赤か黄色に。

材料

パプリカ：赤1個、黄1個
セロリ：1本
キュウリ：1本
にんじん：中1／2本
塩：小さじ1
ピクルス液：600mL

1. セロリは1cm幅で斜めに切る
2. そのほかの材料は小さめの乱切りにする
（または、長さをそろえて拍子木に切る）
3. 2Lのお湯を沸かして小さじ1の塩を入れる
4. 切りそろえた野菜を沸騰したお湯に入れて30秒ゆでる
5. 野菜をざるにあげてお湯を切り、温かいうちにピクルス液を注ぐ

塩鶏

ぱさつきがちな鶏胸肉も、ラップで包んで加熱するのでしっとり仕上がる。
そのまま冷蔵庫で3日は保存できる。

材料

鶏胸肉：200g
塩：小さじ1
酒：小さじ1
砂糖：小さじ1/2

1. 鶏肉はフォークで刺して全体に穴を開ける
2. 鶏肉と調味料をビニール袋に入れて揉み込む
3. できるだけ平たい四角に整形しながら、ラップで二重に包む
(平たい方が熱が通りやすいので)
4. 鍋に水1Lを沸騰させ、ラップに包んだ鶏肉を3分ゆでる
5. 火を止めて落としふたをして、鍋のふたを閉め、冷めるまで置く

フォカッチャのサンドイッチ

普通の食パンよりもしっかりした食感のフォカッチャを使う。
具は、レタスとトマトに薄切りの塩鶏。

材料（1人分）

フォカッチャ：1切れ
レタス：2枚
トマト：中1/2個
基本の塩鶏の薄切り：4枚
トマト：1/2個

1. フォカッチャは半分の厚さにする
2. 塩鶏は薄切りにする
3. フォカッチャの下半分にレタス、塩鶏、トマトを置き、上半分ではさむ