

◎おいしいカリフラワーのゆで方

ゆで方の手順

- ① カリフラワーを小房に切り分け、莖は食べやすい大きさに切る。
- ② 小房は水を張ったボウルにしばらく漬けてゴミを落とす。
- ③ 沸騰したお湯の中に塩と、小麦粉大さじ1を水で溶いたものか酢大さじ1のどちらかを加える。（小麦粉は片栗粉でもOK。酢もレモン汁で代用可能です。）

なぜ酢や小麦粉を使用するの？

塩だけでゆでるとアクの作用で色が悪くなってしまいます。酢などの酸性のものを加えると、変色が防げます。また、小麦粉を加えるとカリフラワーの表面に膜ができるため、変色が抑えられます。

- ④ ③の中にカリフラワーを入れ、好みの硬さにゆでる。

カリフラワーのゆで時間のめやす

- ★ 硬めにゆでる場合（一夜漬け・ピクルス・おでんなど）

20~30秒

- ★ 普通の硬さ（サラダ・そのまま食べる場合）

40~60秒

※硬い場合は、ゆで時間を調整し、好みの硬さで！

◎レンジを使ったカリフラワーのゆで方

おススメ！

ゆで方の手順

- ① カリフラワーは小房に切り分け、莖は食べやすい大きさに切る。
- ② 小房は水を張ったボウルにしばらく漬けてゴミを落とす。
- ③ 水気を切らずに耐熱皿にならべ、ラップをしてレンジで加熱する。

加熱時間はお好みですが、600Wのレンジでは100gにつき1~2分が目安となります。お使いのレンジや、調理するカリフラワーの量に応じて加減してください。

なお、このゆで方では水っぽくなる・・・という場合は、耐熱皿をラップで完全に密閉せず、少し蒸気の逃げ道を作るとよいかも。

また、余熱で多少柔らかくなりますので、あまり柔らかくしたくないという場合は余熱による火の通りも考慮し、加熱時間を短めに設定してください。

カリフラワーの漬物

カンタンです！

材料（3~4人前）

カリフラワー	1株
～漬けダレ～	
●穀物酢	150-200cc
●砂糖	大さじ 3~4
●塩	小さじ1/2
●タカの爪（お好みで）	1本

- ① カリフラワーは小房に切り分け、固めにゆでてザルにとっておく。タカの爪は輪切りにする。
- ② フリーザーバックの袋に●印の調味料を入れ、よく混ぜる。①のカリフラワーを入れ、空気を抜いてしばらく置く。
- ③ 1時間くらい置けば食べることができます。

タレは、市販の浅漬けの素などでも美味しくできます。長くつけると味が濃くなりがちなのでお好みの漬け時間でお召しあがりください！