

「マッチャン」の ニンニクしょうゆ漬け

韓国カボチャのレンピ



ゆでで漬け込んでも、ほどよい食感が楽しめる

材料（4人分）

「マッチャン」韓国カボチャ……………1本
ニンニクしょうゆ（ポイント参照）
……………1/2カップ
しょうゆ漬けのニンニク……………3片
塩……………少々

作り方

- ① 「マッチャン」を縦半分切って、スプーンでタネを取り除き、5mm厚さの小口切りにします。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、①の「マッチャン」を入れてひと煮立ちさせ、ザルにあげて水気を切ります。
- ③ ②が熱いうちにバットに入れ、ニンニクしょうゆをふりかけて全体にからませ、そのまま冷やします。
- ④ しょうゆ漬けのニンニクを粗みじん切りにして③に加え、密閉容器に入れて冷蔵庫で冷やします。

ワンポイント

すぐに食べられますが、冷蔵庫で3～4日は保存ができるので多めに作っても。ニンニクしょうゆは皮をむいたニンニクをしょうゆに漬け込んだもので、空きビンなどに入れて冷蔵庫で保存すれば調味料としても役立ちます。ニンニクは漬けてから1か月で、ほどよいあめ色になります。