

# ビーツのピクルス

2021年1月26日

オホーツク高橋農場



- ・ビーツの保存方法の一つとして（1ヶ月程可能）
  - ・ビーツを丸ごと茹でるより手軽
- ・ビーツの大きさに関係なく茹でる事が出来る
  - ・これを利用して料理の応用が広がる

## 1： 材料

ビーツ 500g程（本体552gが皮を剥いて角切りしたら465g）  
甘酢（酢3カップ、水3カップ、砂糖1/4カップ、塩大さじ1/2 好みで砂糖、塩を調整）

## 2： 作り方（煮始める前に、甘酢を入れて茹でた場合です）

- ① ビーツを綺麗に洗い、皮を剥く（汚れた部分だけでも良い）
- ② ビーツを15mm程のさいの目に角切りする
- ③ 鍋に切ったビーツを入れ、浸るくらいの水を入れて火にかける
- ④ この位の大きさだと40分程でビーツが煮えます
- ⑤ 更に煮込んで行くところですが、40分で終了しました。
- ⑥ 煮沸消毒した瓶にビーツと残った煮汁を入れて保存。



甘酢で茹で始める

20分経過



40分で完成



6カ月前 本日  
まだ食べられます



1/26日 1/27日

ビーツは、皮を剥いて切って茹でると色が抜け易いですが、この方法だとそれ程色落ちしません。また、丸ごと茹でるには時間も掛かりますが、この方法だとビーツの大きさに係らず茹で時間はそれ程変わりません。簡単な保存方法の一つとしてお試しください。

食べ方は、サラダのトッピング。スムージとして（生で使うより舌触りが滑らかになります）。ボルシチとして。ビーツ汁は各種飲み物に入れて。酢飯の酢として。・・・。

# ビーツのピクルス

2021年1月27日

オホーツク高橋農場



水だけで茹でて保存瓶に入れるときに

残った僅かな煮汁と甘酢を入れる方法

- ・ビーツの保存方法の一つとして（1ヶ月程可能）
  - ・ビーツを丸ごと茹でるより手軽
  - ・ビーツの大きさに関係なく茹でる事が出来る
  - ・これを利用して料理の応用が広がる

## 1： 材料

ビーツ 500g程（本体486gが皮を剥いて角切りしたら428g）  
甘酢（酢70ml、水70ml、砂糖10g、塩2g 好みに砂糖、塩を調整）

## 2： 作り方

- ① ビーツを綺麗に洗い、皮を剥く（汚れた部分だけでも良い）
- ② ビーツを15mm程のさいの目に角切りする
- ③ 鍋に切ったビーツを入れ、浸るくらいの水を入れて火にかける
- ④ この位の大きさだと40分程でビーツが煮えます
- ⑤ 更に弱火で煮込んで60分程で終了。煮汁は10ml程に減りました。



15mm角程にカット



ひたひたの水量で茹で始める



20分経過



40分経過



60分経過



煮汁と甘酢を入れて完成