

材料（4人分）

たまねぎ 1個（200g）
 トマト 1/2個（100g）
 セロリ 1/4本（25g）
 にんにく 1かけ
 しょうが 1/3かけ（5g）
 らっきょう 4～5粒

(a) { オリーブ油 大さじ4
 米酢 大さじ2
 しょうゆ 小さじ2
 塩・こしょう・砂糖 各少々

つくり方

1. たまねぎを縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。
2. トマトのヘタをとり、皮のまま1cm角に切る。
3. セロリの筋をとらずに、そのまま2～3mm厚さに斜め切りにする。
 （根元のほうの太い部分は、縦半分に切ってから斜め切りにする）
4. らっきょうを2～3mm厚さに切る。
5. にんにくの皮をむいて、薄切りにする。
6. しょうがをよく洗って、皮ごとせん切りにする。
7. すべての野菜をボウルに入れ、ざっくり混ぜ合わせたあと、(a)の調味料を加え混ぜ、全体をよく混ぜ合わせて、しばらく置く。
 （タッパーウェアなどの容器に入れて、冷蔵庫で入れ、2～3日おきに上記の材料を適当に加え混ぜると、常備食になる）

※きゅうりを入れる場合は、きゅうりは水分が多いので、多めにつくってタッパーなどに入れておく場合は、つけ汁が薄くなったり、傷みやすくなったりしますので、早めに（浅漬け程度で）食べるようにしてください。

また、きゅうりは薄切りではなく、丸のまま、すりこ木などで軽く叩いたり、包丁の腹を押しつけたりして軽くつぶしたあと、乱切り（回し切り）にして入れると、ポリポリとした食感を楽しむことができます。