

梅 干し

《材料》

青梅・・・1kg

塩・・・2~3合

《作り方》

- ①青梅を一晩水につける。
- ②①の水分をきり、梅に塩をふりながらかめに漬けていく。
- ③軽い重石をする。
- ④土用までに、シソを塩でもんで入れる。

※新しょうがやらっきょうなどを入れてもおいしいですよ。

《土用干し》

7月20日頃に3日3晩、ざるに広げて干します。





たら漬け

《材料》

夏場（素）

きゅうり、なす、みょうが
しその実

秋

小かぶ、白菜、りんご
柿、かぼちゃ

調味液

化学調味料・・・適量
発泡酒・・・少量
塩・・・適量

《作り方》

- ①夏場にとれた野菜はそのまま塩漬けにしておく。しその実は袋に入れておく。
- ②秋の具材は適当な大きさに切りそろえる。口に残るのが嫌なものは皮をむく。①の夏場の素と混ぜる。
- ③夏場の素の汁の味をみて、調味液を加減して加える。

自分なりの工夫で味付けして
いくと良いですよ！しその実
やみょうがを加えると独特の
風味が広がります。





さんしょのしょうゆ漬け



《材料》

さんしょ・・・適量
しょうゆ・・・さんしょがひ
たひたに浸かる量

煮魚などに使うとお
いしいですよ！！

《作り方》

- ①さんしょを冷凍する。
- ②凍ったままのさんしょをざるに入れ、こすって軸を丁寧にとる。
- ③②をよくゆがき、流水に1時間か2時間さらす。
- ④ざるに上げ、水気をきる。
- ⑤しょうゆを沸騰させ、冷めたらさんしょを約1日つける。
- ⑥さんしょをざるに上げて、もう一度しょうゆを沸騰させて、今度は熱いうちにさんしょをつける。

三

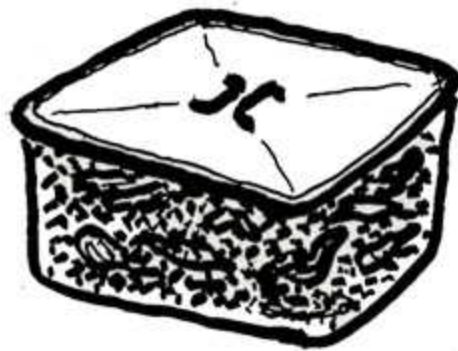
五八漬けの床

《材料》

米・・・・・・・・・・1.6kg
米こうじ・・・・・・・・1kg
塩・・・・・・・・・・600g

《作り方》

- ①米は洗って蒸すか、やや固めに炊き、50℃程度まで冷まし、米こうじと塩を加えよく混ぜ合わせる。
- ②蓋つき容器に①の床を入れ、洗った野菜を漬け込みます。（冷蔵庫に入れて下さい。）



減塩の床にしたい場合は、
塩を400g～500gにしてみ
て下さい♪



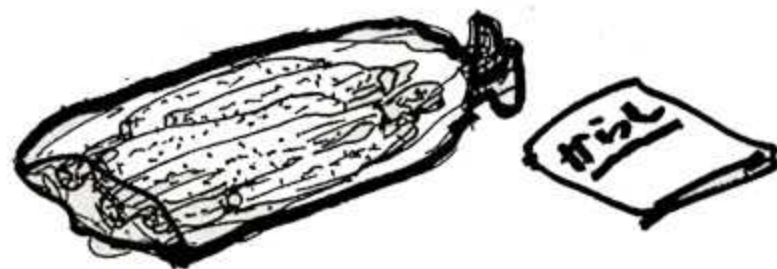
きゅうりのからし漬け

《材料》

きゅうり . . . 1kg
きざら . . . 150g
塩 . . . 50g
からし粉 . . . 15g

《作り方》

- ①きゅうりは洗って、両端を切り落としておく。
- ②ナイロン袋に①のきゅうりときざら、塩、からし粉を入れ、冷蔵庫で3日程漬ける。





なすのからし漬

《材料》

- 塩漬けなす . . . 350 g
- 甘酒 . . . 150 g
- からし粉 . . . 15 g
- 砂糖 . . . 50 g
- みりん . . . 25ml
- しょうゆ . . . 40ml
- 水あめ . . . 25ml
- 塩 . . . 小さじ1
- 酢 . . . 45ml

《作り方》

- ①塩漬けのなすを塩抜きし、水気を十分とる。
- ②○の材料を混ぜ合わせ、①を漬け込む。

