

《漬け物のポイント》

- 1) 新鮮野菜を選ぶ。
- 2) 分量を正だしく量る。
- 3) 容器や調理器具も熱湯で消毒するなど雑菌を増やさないようにする。
- 4) 漬物の空気を抜く。しっかり詰める。
- 5) 出来るだけ同じ人が扱う。
- 6) 保存場所は涼しい場所、又は冷蔵庫の野菜室。
- 7) 漬けた日にち、食材の種類、量、気候などをメモをする。次回に役立ちます。

《漬け物に必要な調味料・食材》

【塩】漬け物には粗塩（自然塩）を使います。
例：沖縄の塩、赤穂の天塩、瀬戸のほんじお

【しょうゆ】濃い口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆなどがあります。漬け物には、濃い口しょうゆを使うのが基本。

【酢】和風の酢漬けには米酢を、洋風の酢漬けにはウンピネガーを使います。

例：純米酢、りんご酢、玄米黒酢、ワインピネガー

【砂糖・みりん】甘味を加える調味料は、お好みで。

例：黒砂糖、ザラメ、みりんなど。

【昆布】漬け物にうまみをプラスする材料。

【赤唐辛子】ピリ辛風味を加える。ぬか漬け、たくあん、しょうゆ漬けなど色々な漬け物に入れて。

例：赤唐辛子（鷹の爪）、輪切り、糸唐辛子

【薬味】香りや風味づけに薬味を使うと効果的。

例：ゆず、にんにく、青じそ、しその実、さんしょうの実。



《材料》

ヤーコン・・・5kg

アク抜き用水
ポリ袋・・・1枚

《作り方》

- ①. ヤーコンは皮をむいて1時間ほど水につけ、アク抜きをします。
- ②. Aを作りポリ袋入れ、しっかり水きりをしたヤーコンを漬け込み、ヤーコンと同じくらいの重石をのせ、1週間から10日間漬けます。（重石をせずそのまま空気を抜いた状態でも漬かります）保存は冷暗所又は冷蔵庫で。
※ヤーコンには甘味があるので砂糖は少なめに。

A { 酒粕・・・1kg
キザラ・・・200g～300g
味噌・・・100g



《材料》

ごぼう1袋
(2～3本入り)
酢・・・少々
白ごま・・・適宜

A { 味噌・・・・・・大さじ2
砂糖・みりん・・・各大さじ1
酢・・・・・・少々
かつお節・・・・・・ひとにぎり
一味唐辛子・・・・少々

《作り方》

- ①. ごぼうは流水にあてながら金たわしでこすり洗いし、4cmの長さに切ってからタテに4～6つ割にして水にさらし、アク抜きをします。
- ②. 湯に酢を少々入れてごぼうを入れ、軽く火を通します。
- ③. ポリ袋に調味料を入れて混ぜ合わせ、ごぼうを漬け込んで約1日置きます。
- ④. 器に盛りつけ、半ずりにしたごまをかけます。



《材料》4人分

豆腐 1/2丁
なめこ 1/2袋
えのき 1/2袋
しめじ 1/2袋
だし(昆布・かつお) 600cc
味噌 大さじ3

《作り方》

- ① えのきとシメジは、いしづきを切り落とし、食べやすい大きさに切ります
- ② だし汁に①を入れ、沸騰したら火を止め味噌を入れます。
- ③ 豆腐を角切りにして②に入れ豆腐が温まったらなめこを入れます。沸騰する直前に火を止めます。

※なめこのぬるぬるが気になる方は、一度ざっと洗ってから加えても良いですが、MPLという胃の粘膜を保護する栄養が含まれているので、ぜひそのまま召し上がってください。