

市場で学ぶ・作る・食べる 漬物教室

坂下 美樹 先生

2014年10月25日(土)

1. 大根の葡萄漬け

【材料 6人分】

大根	6 本
(葡萄) スチューベン 7] 3 kg
ナイヤガラ 3	
ざらめ	300~400 g
塩	大根の3 %
酢	大さじ 4
赤唐辛子	2~4 本

【参考 1人分】

1 本
] 500 g
大根の3 %
小さじ 1
1/3~1/2 本

【作り方】

1. 大根は洗って皮をむいて、縦に2つに切る。
2. ぶどうは房をはずして、ミキサーにかけて、ざるでこす。
3. 2にざらめ、塩、酢、赤唐辛子を混ぜて、大根を漬ける。
4. 5日ほどで食べられるが、1週間から10日くらいがおすすめ。

市場で学ぶ・作る・食べる 漬物教室

坂下 美樹 先生

2014年10月25日(土)

2. 白菜の即席キムチ

【材料 6人分】

【参考 1人分】

白菜	600 g	100 g
塩	大さじ 1	小さじ 1/2
にんじん	1/2 本	1/12 本
塩	少々	少々
柚子の皮	1/2 個	1/12 個
A すりおろしたりんご	1/2 個分	1/12 個分
すりにんにく	1片分	1/6 片分
ナンプラー	小さじ 2	小さじ 1/3
砂糖	大さじ 1	小さじ 1/2
柚子の絞り汁	1/2 個分	1/12 個分
粉唐辛子	大さじ 1	小さじ 1/2
半すり白ごま	大さじ 2	小さじ 1
重石		

※重石はなければボウルに水を入れたものや、重さのある食器などでも可

【作り方】

1. 白菜は軸と葉に分けて、それぞれ5~6cmの太さの千切りにして、芯に塩をまぶしてから葉を混ぜて、重石をのせて20~30分おき、しんなりしたら水気をしっかり絞っておく。人参も千切りにして塩少々をふって、水気をしっかり絞っておく。
2. 柚子の皮は千切りする。
3. ボールにAを混ぜ合わせ、1の白菜、人参を加えてよくもみこむ。

市場で学ぶ・作る・食べる 漬物教室

坂下 美樹 先生

2014年10月25日(土)

3. 福神漬け

【材料 6人分】

【参考 1人分】

れんこん	150 g	25 g
にんじん	100 g	17 g
なす	1 本	1/6 本
きゅうり	1 本	1/6 本
大根	100 g	17 g
しいたけ	2 枚	1/3 枚
しょうが	1 片	1/6 かけ
ミョウガ	2 本	1/3 本
昆布	10×10cm (5g程)	0.8 g
塩	野菜の2 %	野菜の2 %
しょうゆ	50 cc	8 cc
水	50 cc	8 cc
酢	50 cc	8 cc
みりん	大さじ 2	小さじ 1
酒	大さじ 2	小さじ 1
砂糖	50 g	8 g

【作り方】

1. れんこん、にんじん、大根は銀杏切り、なすは半月切りにする。
2. きゅうりは縦に半分に切って薄切り、みょうがは小口切り、しいたけは小さ目に切る。
生姜は千切りする。
3. みょうが、なす、れんこんはあく抜きする。
4. 野菜に2%の塩をしてもんでしばらく置いて絞る。
5. 鍋に調味料を煮立てて、昆布の細切り、絞った野菜を入れて軽く煮て、冷まして味をなじませる。