

第一部

つけもの

1 塩漬け

たくあん

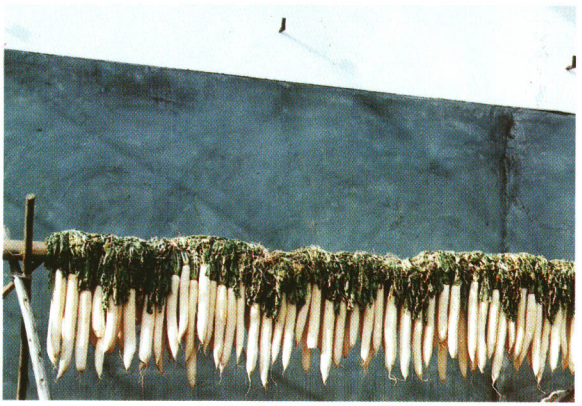
■材料 大根一〇本 塩三カップ 小糠五カップ 柿の葉三〇〇〜四〇〇g

※柿の葉でたくあんの色(黄色)を出す。
(資料提供者 東村 辺見キノエさん)

なすのドブ漬け



■材料 なす、塩、一斗缶、押し蓋、重石



■作り方

- ①一斗缶を用意して、一斗缶が八分目位入る穴を掘って、その中一斗缶を入れる。
- ②塩水を沸騰させ、一斗缶に入れる。
- ③塩水が完全に冷めてから、ヘタを取ったナスを一斗缶に入れ、押し蓋、重石をのせる。
- ④次回からは、塩をひとつまみ位入れるだけで、塩水は、沸騰させなくてもよい。
- ⑤三回位から、色が出て、色の良いなす漬けが食べられる。

(資料提供者 棚倉町 金澤トクさん)

梅漬けいろいろ

A、梅のかりかり漬け

■材料 小梅5kg 塩1kg しその葉

■作り方 小梅をよく塩もみし、しその葉の塩もみしたものと、交互につけ込む。

B、減塩梅干し

■材料 梅6kg 酢五〇〇cc 塩四〇〇g しその葉

■作り方 梅をかくれる程度の水に浸し、それに酢、塩を加えて、二週間漬けた後、三日三晩干す。

干しあがったら、塩もみしたしその葉を入れて、漬け込む。この時、梅を浸した溶液を上からかける。

C、しそかつお梅

■材料 Bの梅(減塩梅干し) 1kg かつおぶし三〇g みりん

■作り方 梅干しに、かつおぶし、みりんを加えて漬け込む。

D、砂糖漬け

■材料 梅(白加賀) 4kg 氷砂糖1kg しその葉

■作り方 梅を一晚塩水に浸し、種を取る。塩もみしたしその葉と、氷砂糖を加えて漬け込む。

E、焼酎漬け

■材料 梅2kg 焼酎二升 氷砂糖六〇〇g

■作り方 焼酎に梅と氷砂糖を加える。氷砂糖は、三回位に分けて加える。とよい。

F、梅漬け

■材料 中梅5kg 塩1kg しその葉

■作り方 梅を塩でよくもみ、塩もみしたしその葉と交互に漬け込む。

*梅は、ちょうど適期に収穫する事がポイントです。

*塩もみする時は、梅の色が透き通る位までもむ事。

(資料提供者 東村 鈴木久子さん)