

## 2 みそ漬け

### しその実のみそ漬け

#### ■作り方

- ① しその実を洗い、熱湯に入れさつとゆがく。
  - ② 他の野菜は全部うす切りし、しその実と混ぜ、塩をふりませし、容器に入れ軽い重石をして、三日位漬ける。
  - ③ ②の汁気をきり、布袋に入れてみその中に入れ十日位して食べる。
- ※しその実は、実の先に花が二つ位残っている頃に収穫することが大切。

(資料提供者 棚倉町 松本ヨネさん)

#### 材料

- しその実…………… 1 kg
- キュウリ…………… 1 kg
- 大 根…………… 1 kg
- なす、人参、ごぼう、しょうが、みょうが ……合せて 1 kg

### 白菜のみそ漬け

#### 材料

- 自家用みそ (大豆一斗、こうじ二斗、塩四キログラム)
- 白菜漬け
- とうがらし



### ふきのみそ漬け

#### ■作り方

- ① 白菜漬けを一晚塩出しし、水をしばって食べやすい大きさに切る。とうがらしは種を取って小口切りし、綿の袋に入れて、春みそをつく時入れる。

(資料提供者 鮫川村 我妻ミツイさん)

#### ■作り方

- ① 大きな鍋に湯をわかし、沸とうしたところにふきを入れ、二〜三分煮る。
  - ② ふきの皮をむき、白くなる程たくさんの塩をまぶして、上にふきの皮のせ重石をして漬ける。
  - ③ みそをついた時にふきの塩出しをして、長いまま束ねて、みその中に入れる。
- ※ふきをゆでる時熱湯から出ないようにゆでる。

#### 材料

- ふき・塩・自家用みそ



(資料提供者 鮫川村 本郷ヨシエさん)