

# 漬物



# レシピ集



平成25年3月1日

— JA相馬村女性部 —

## ◎材料

- |      |    |     |       |
|------|----|-----|-------|
| ・大根  | 適量 | ・砂糖 | 大根の3% |
| ・ぶどう | 適量 | ・塩  | //    |

## ◎作り方◎

- ①大根は皮をむいて半分に切る。
- ②ぶどうは房からはずして洗って置く。
- ③樽の下につぶしたぶどう、大根、砂糖、塩を入れ、これを繰り返す。
- ④重石をして3週間ぐらいで食べられます。



## ◎材料

・キャベツ	2/1玉	☆塩麴の材料	
・りんご	2/1個	・米麴（乾燥）	200g
・生姜	少々	・湯（65℃）	280cc
・塩こうじ	大さじ4	・塩	60g

## ◎作り方◎

- ①キャベツは太めの千切り、りんごは2ミリのいちよう切り、生姜は千切りにする。全部を塩こうじと混ぜる。
  - ②容器に入れて5～6時間冷蔵庫に入れて置く。
- ※ 塩麴はやや少な目で大丈夫です。

## 塩麴の作り方（家の光7月号より）

- ① ボウルに米麴を入れる。湯を注ぎ、へらで混ぜる。常温でそのまま1時間おき、塩を加え、よく混ぜ合わせる。
  - ② 密閉容器に移して、ふたを少しずらし、常温で7日ぐらい寝かす。1日1回、全体をかき混ぜる。麴に芯がなくなり、とろみがついたら使い始める。
- ※ できあがった塩麴は、密閉容器に入れふたをしっかりと閉め、冷蔵で約半年保存できます。



## ◎材料

・塩漬けのきゅうり	☆調味料	
・しその実	・醤油	好みの分量
・生姜	・白砂糖	//
	・みりん	//

## ◎作り方◎

- ①きゅうりは塩ぬきして細かく切ります。
- ②鍋にお好みの分量の調味料をいれて砂糖を溶かして冷まします。
- ③きゅうり、生姜、冷凍しておいたしその実を入れ味付けをします。

※塩漬けしたきゅうりは、つるもとの方を少し切ると、塩抜きしやすいです。



## ◎材料

・赤かぶ	10キロ	・ザラメ	1キロ
・塩	300g	・五倍酢	500cc (うすめた物)
		・出し昆布	少々

## ◎作り方◎

- ①赤かぶに材料をふりかけて、重石をして漬け込みます。  
1ヶ月を過ぎたら食べられます。

※赤かぶは土を付けたまま保存しておくが遅くなってからでも漬物に使えます。



◎材料

- |       |       |
|-------|-------|
| ・枝豆   | 適量    |
| ・塩    | 枝豆の3% |
| ・赤ナンバ | 適量    |
| ・水    | 適量    |

◎作り方◎

- ①ビニール袋に材料を入れる。
- ②水をひたひたに入れて、空気を抜いて、輪ゴムをかける。
- ③冷暗所に1ヶ月くらい置く。



◎材料

- |       |    |
|-------|----|
| ・ながいも | 適量 |
| ・しその葉 | 適量 |
| ・五倍酢  | 適量 |
| ・塩    | 少々 |

◎作り方◎

- ①ながいもは食べやすい大きさに切り、軽く塩もみし、水で洗い又メリを取り水切りする。
- ②漬けて置いたしその葉をきざみ、ながいも、五倍酢といっしょにビニール袋に入れる。ながいものに色がついたら食べ頃で美味しくなります。

※ 生の「しその葉」は塩もみし、あく抜きし水で洗ってから使う。



## ◎ 材料

・ふき	2キロ	・酒	2/1カップ
・白砂糖	300g	・油	50g
・ザラメ	100g	・醤油	1合
・みりん	2/1カップ	・赤唐辛子	
		・白ゴマ	

## ◎作り方◎

- ①漬けておいたふきを塩抜きして、細く2cm位の長さに切り、油で炒める。
- ②砂糖は2回に分けて入れ、調味料を入れて、汁がなくなるまで約1時間煮る。
- ③最後に赤唐辛子をいれ、乾煎りした白ゴマをそえる。

※砂糖は半分でも美味しいのでお好みでどうぞ。





## ◎材料

・ヤーコン	10キロ	下漬け
・塩	800g	//
・酒粕	4キロ	本漬け
・砂糖	1,8キロ	//

## ◎作り方◎

- ①洗った皮付きのヤーコンを8%の塩水で10日位下漬けする。
- ②本漬けの酒粕と砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ③下漬けしたヤーコンは水気を切る。
- ④容器の底に②を薄く入れてヤーコンをすきまなく並べ②を敷き入れ、これを繰り返す。いちばん上には酒粕を平らにならしてラップでぴっちり覆う。
- ⑤容器も上からもビニールをかぶせてゴムテープで縛り密閉して置く。
- ⑥半月ぐらいで食べ頃になる。

※ ヤーコンは食べる直前に皮をむいて、食べやすい大きさに切って食べると良い。時間がたつと味は変わらないが色が変わって見た目が悪くなる。



## ◎材料

・大根	中2本	・ニンジン	(千切り)
・らっきょう酢	適量	・しょうが	( 11 )
・鮭	半身	・唐辛子	(輪切り)
・酢	適量		

## ◎作り方◎

- ①大根は半月、または輪切りにし、切れ目を半分まで入れ、樽に大根を入れ、大根がひたる位、らっきょう酢を入れ、一晩おく。(重石をする)
- ②鮭は皮と骨を取り薄くスライスし、酢を入れ、一晩おき、しめる。
- ③樽から、大根を取り出し、ザルに取る。樽のらっきょう酢は取っておく。
- ④大根に鮭をはさみ、樽に大根、しょうが、ニンジン、唐辛子をふり入れ、重ねて入れる。最後に、とっておいた樽のらっきょう酢をひたる位に入れて、軽い重石をし、1~2日したら食べ頃。



## ◎材料

- |      |       |        |       |
|------|-------|--------|-------|
| ・高菜  | 5キロ   | ・醤油    | 200cc |
| ・ザラメ | 500g  | ・25度焼酎 | 少々    |
| ・五倍酢 | 200cc |        |       |
- (うすめた物)

## ◎作り方◎

- ①高菜を2週間ほど塩漬けする。
- ②水気をしっかり切り、材料に漬け込み、重石をして2ヶ月ぐらいで食べられます。

※ 塩漬けした高菜は水で洗わないで使います。



## ◎材料

- |              |      |         |           |
|--------------|------|---------|-----------|
| ・大根          | 10キロ | ・ザラメ    | 1,5キロ     |
| ・コヌカ         | 2升   | ・柿（青い物） |           |
| ・塩           | 300g | ・五倍酢    | 300~400cc |
| ・焼酎          | 3合   | （うすめた物） |           |
| ・エコープの大根付けの素 |      |         |           |

## ◎作り方◎

- ①樽に大根を2段入れ、4つ割りした柿と材料を上に入れこれをくりかえします。
- ②重石をして2ヶ月ぐらいで食べられます。



◎材料		A タレの材料	
・キャベツ	6枚	醤油	大さじ2
・にんじん	40g	酢	小さじ1
・きゅうり	2本	ごま油	//
・生姜	1かけ	砂糖	//
・塩	小さじ2	酒	//
		水	大さじ1と2/1

◎作り方◎

- ①キャベツは塩ゆで（4枚）。
- ②残りのキャベツ、きゅうり、にんじん、生姜は千切り。
- ③②に塩をふり、しんなりさせておく。
- ④ゆでたキャベツに③を4等分して、きつく巻き、巻き終わりを下にして容器に並べる。しばらく置く。
- ⑤2～3cm幅に切りAのタレをかけて食べます。



## ◎ 材料

・塩漬けきゅうり 1キロ（水をきった物）	タレの調味料	
・生姜 1片	・醤油	1カップ
・唐辛子 適量	・酢	2/1カップ
	・砂糖	100g
	・みりん	大さじ2
	・酒	大さじ2

## ◎作り方◎

- ①塩漬けきゅうりは、水を取替えながら完全に塩ぬきをする。
- ②きゅうりをザルにとり、重石をしてしっかりと水気をとる。
- ③②を2cmの輪切りにしてボウルに入れ、生姜、唐辛子を入れる。
- ④鍋にタレの材料を入れて火にかけて、砂糖が溶けたら、温かいうちに③に入れて、タレが冷めたら鍋に戻し、温めなおして3回ほど繰り返す。



◎材料

・紅塩鮭	4/1	・酢
・キャベツ	中位 1 個	・みりん
・生姜	100 g 位	
・にんじん	100 g 位	
・ピン詰めのだけのこ	好みて 150 g	

◎ 作り方◎

- ① キャベツはざく切りにして、少量の塩で、塩もみし一晩置く。
- ② 鮭の身から皮をはがし、7～8 cmに薄く切ります。皮も食べやすい大きさに切り、たけのこも薄く切ります。生姜、にんじんは千切りにします。
- ③ 酢とみりんを同量にして②をひたひたになる位にし、一晩漬けて置きます。
- ④ 次の日、樽にキャベツの上に②と③の酢漬けておいた材料を並べ、それをくり返します。最後にラップを乗せ落し蓋をして、多めの重石をして置きます。

※全体の塩加減は鮭の味で加減します。一週間位で食べられます。



◎材料

・大根	4キロ	・白砂糖	1キロ
・塩	1合	・粉からし	適量
・酢	1合		
・焼酎	1合		

◎作り方◎

- ① 大根の皮をむきます。
- ② 全部の調味料を混ぜ合わせたものを上からかけて、重石をして漬け込みます。

