

## 梅干し

### 【料理の特徴】

昔の梅干しの塩分は25～30%でした。現在の梅干しは10～12%の塩分で漬けることが多くなっています。

### 【材 料】

梅(1kg)、食塩(100g:梅の10%)、焼酎または梅酢(100cc)、しその葉(50～100g:梅の5～10%)、塩(少量)

容器:ガラス瓶、壺、瓶、ホーロ容器



### 【作り方】

- ① 梅は緑色が薄くなり黄味をおびた頃に収穫し、よく洗います。(黄色になると過熟で肉くずれし、緑色のものは未熟で風味ができません。)
- ② ザルにあげて水気を切り、食塩と焼酎(梅酢)を梅の表面にまぶし、容器に漬け込みます。
- ③ 押し蓋をして梅と同量の重石を乗せておくと、次の日に漬液がしみ出てきます。いつも梅が漬液に浸っているようにします。
- ④ 7月下旬頃、大きく育ったしその葉を摘みます。しその葉は水洗いし少量の塩をまぶしてもみます。出てくる黒い汁は捨て、かたく絞ります。
- ⑤ しその葉は梅酢の中でもみ出し、しその色素がしみ出て赤くなるので、一緒に漬け込みます。
- ⑥ 土用に入ったら梅を干します。天気の良い日に2～3日干して梅酢にもどし、翌日もう一度干してから、梅だけを容器に入れて密封し保存します。

## きゅうりの醤油漬

### 【料理の特徴】

きゅうりが多く収穫できる時期に作りおきます。ぱりぱりと歯ごたえもよいので、ご飯やお茶の供として食べられています。

### 【材 料】

きゅうり(2kg)、砂糖(ザラメ)(500g)、醤油(4カップ)、酢(1カップ)、しょうが(少々)、赤唐辛子(少々)



### 【作り方】

- ① きゅうりを約1cm幅の輪切りにします。
  - ② 醤油、砂糖、酢を鍋に入れ、煮立たせて漬け汁を作ります。
  - ③ 煮立後、火を止めて、きゅうりを鍋に入れ掻き回し、1日煮汁に漬けておきます。(1回目)
  - ④ 翌日、きゅうりを取り出し、煮汁を再び煮立たせ、煮詰めます。
  - ⑤ 煮立後、③の作業を行います。(2回目)
  - ⑥ ④～⑤の作業を繰り返して行い(3回目)、一緒に千切りしたしょうがを入れ、1日漬け込んで出来上がりです。好みで赤唐辛子を入れます。
- ※ ⑥の最後の漬け込みは、半日程度でも大丈夫です。



## 山東菜の塩漬け

### 【料理の特徴】

山東菜は独特の歯ざわりと風味が漬物に最適といわれています。収穫を12月10日～20日頃までに行い、漬け込みます。漬けあがるのはお正月頃からになります。

じっくり熟成させたものは、ほのかな酸味と旨みが出てさらにおいしいです。

### 【材 料】

山東菜(6kg)、塩(180～300g:山東菜の35%)、赤唐辛子(5本)、柚子(少々)

### 【作り方】

- ① 山東菜の根本に包丁で切れ目を入れ4～6等分に裂きます。
  - ② 半日ほど陰干しします。
  - ③ 容器の底に塩を一掴み分敷き、山東菜の葉の間にも塩をふります。
  - ④ 山東菜の芯を上にして容器に隙間なく並べ、重石を乗せます。10～20日の間で食べます。
- ※ 途中または一番上などに赤唐辛子、柚子などを入れます。



## しその葉の味噌漬け

### 【料理の特徴】

夏はしその葉や葉唐辛子がたくさん育ちます。そのしその葉、葉唐辛子と手作り味噌を使った保存食です。食欲のない夏季の食欲増進になります。

### 【材 料】

青しそ葉(300枚)、塩(50g)、葉唐辛子(300g)、味噌(400g)、みりん(1/4カップ)、油(大さじ2)

### 【作り方】

#### (青しそ葉の下漬け)

- ① しその葉は水で洗って水気を切り、一枚一枚開いて30枚を1束にします。
- ② ①のしその葉を桶かボールに並べ、その上に塩を軽くふります。この作業を繰り返し、最後に軽い重石をのせ、4～5日間置きます。

#### (本漬け)

- ③ 葉唐辛子はみじん切りにします。
  - ④ 鍋に味噌とみりんを入れて、煮詰めます。
  - ⑤ フライパンに油を引き③の葉唐辛子を軽く炒めます。味噌を加え、さっと混ぜ合わせます。
  - ⑥ 容器にラップをひき、下漬けしたしその葉、葉唐辛子、味噌、しそ、味噌の順で層を作り最後にラップで包みます。
- ※ 作ってすぐ食べられますが、1日置くと味噌の味がなじみます。
- ※ 冷蔵庫の中に置けば、1年間は保存が出来ます。

## たくあん漬け

### 【料理の特徴】

たくあん漬けや白菜漬けは冬期の食事に欠かせない一品です。たくあんは少し甘くてやさしい黄色をした歯ごたえのよい漬物です。

埼玉県ではたくあんを「こうこ」と呼ぶ地域もあります。

### 【材 料】

干し大根(5kg)、塩(250g)、生ぬか(1kg)、梅酒又は焼酎(45g)、干したりんごの皮又はなすの若葉、赤唐辛子(少々)、干し大根の葉(少々)



### 【作り方】

- ① 容器に生ぬかを入れ、塩、りんごの皮、梅酒、赤唐辛子を入れよく混ぜます。
- ② 漬物樽の底に①を両手で3杯ほど振り入れ、その上に干し大根を詰めていきます。
- ③ 太くて長い大根は外側に、短くて細いものは内側にきっちりと詰めて①のぬかを両手で山盛り2杯振りかけます。これを繰り返します。
- ④ ぬかの量は上段になるほど多めにし、最後はたっぷり配分します。
- ⑤ 最後に残ったぬかを全部かけ、平らにしたぬかの上に干し大根の葉を隙間なく並べます。
- ⑥ 落し蓋をのせ、体重をかけてきっちり押し、干し大根の2～3倍の重石をのせます。
- ⑦ 15～20日後重石が沈み、水が落し蓋の上に出てきたら半分の量の重石にかえて漬けます。

## 柚子巻き

### 【料理の特徴】

各家庭では、12月中旬に大根で柚子を巻き、それを甘酢に漬けて保存し、正月料理の一品にしました。

### 【材 料】(6人分)

大根(1本)、柚子(1個)、酢(200cc)、砂糖(17g)、塩(15g)、みりん(大さじ1)



### 【作り方】

- ① 晴天の日を選んで大根の皮をむき、約3mmの厚さに輪切りにし、1日～1日半ほど天日でしんなりするまで干します。
  - ② 柚子の皮をむき、皮を大根の直径の長さに千切りにします。それを芯にして大根を巻き、中心を楊枝でさして止めます。
  - ③ 酢・砂糖・塩を鍋で煮溶かし、火を止めてからみりんを加え冷まします。
  - ④ 巻いた大根を容器に並べ、上から③の甘酢をかけ、3～7日漬けてから食べます。
- ※ 大根を薄く輪切りにして、塩をまぶして、しんなりしたら柚子を巻き、調味液に浸すと違う食感が味わえます。



## しゃくし菜漬け

### 【料理の特徴】

しゃくし菜は秩父地方で昔から栽培されている野菜です。しゃくし菜漬けは艶もよく歯ごたえもよいのが特徴です。古漬けはべっ甲色でちがう味が楽しめます。

漬物として食べる他、炒めて醤油で味付けしおかずにしたたり、まんじゅうの具に活用します。

### 【材 料】

しゃくし菜(5kg)、塩(400g)、唐辛子(適量)  
重石:5kg

### 【作り方】

- ① しゃくし菜を天日干しにします。(半日程度)
- ② 洗って少し水を切り、樽にしゃくし菜を交互に並べ塩を振り、重石を乗せて漬け込みます。
- ③ 2日して水が上がってきますが、水が上がってこない場合は、さし水をします。
- ④ 約10日間漬け込み、天地返しをします。
- ⑤ ポリ袋を敷いた樽に④を入れ、重石の量を半分にして漬け込みます。



## らっきょう三味

### 【料理の特徴】

らっきょうを三つの味で漬け込み、彩りも良い食欲をそそる一品です。

### 【材 料】

らっきょう(各300g)  
酢漬:酢(100cc)、砂糖(大さじ2)、塩(小さじ1)、赤唐辛子(2個:半分にする)  
たまり漬:醤油(100cc)、みりん(大さじ1)、砂糖(大さじ1)  
しそ漬:しそ(100g)、赤唐辛子(2個:半分にする)、酢(50cc)、砂糖(大さじ2)、塩(小さじ1)

### 【作り方】

- ① らっきょうは皮をむいてよく洗い、水気を切ります。
- ② それぞれの調味液を火にかけて冷ましておきます。
- ③ しそは塩でよくもんで、よく絞ってからしそ漬用の調味液に入れて冷まします。
- ④ それぞれの調味液にらっきょうを入れて漬け込みます。

## 小松菜の漬物

### 【料理の特徴】

小松菜は歯ごたえがあり、アクが少ないので、各家庭で漬物にし、保存食として食べてきました。

### 【材 料】

小松菜(500g)、塩(10g)、唐辛子(5,6本)、熱湯(コップ半分)



### 【作り方】

- ① 水洗いした小松菜に、塩、唐辛子、熱湯の順にまんべんなく振りかけます。
  - ② 小松菜が冷たくなってから重石を乗せます。
  - ③ 一晩漬けると、塩漬けの出来上がりです。
- ※ 小松菜の塩漬けに、麴と食塩を足し、洋辛子で漬けた麴漬けも美味しいです。

## 福神漬け

### 【料理の特徴】

七福神に因んだ漬物です。保存食である塩漬け野菜を2次加工し、さっぱりした味に仕上げています。

### 【材 料】

塩漬なす(500g)、塩漬きゅうり(500g)、たくあん漬(700g:生大根の場合2kg)、れんこん・しょうが(300g)、しその実、にんじん、醤油(1ℓ)、砂糖(300~500g)、酢(1カップ)



### 【作り方】

- ① 塩漬け野菜はきざみ、塩抜きして固く絞ります。
- ② 生大根を使う時はきざんで一日陰干しをします。
- ③ れんこんは細かくきざんで20~30秒湯通しをします。
- ④ しょうがはせん切り、にんじんはいちょう切りにします。
- ⑤ しその実を洗って水気を切りします。
- ⑥ 醤油、砂糖、酢を煮立たせ、熱いうちに材料を漬け込みます。
- ⑦ 冷ましてから冷蔵庫に入れ、翌日から食べられます。



## きゅうりの古漬け

### 【料理の特徴】

きゅうりが多く収穫できる夏の間塩漬けをしておき、年間漬物を絶やさないように工夫しています。

みょうがやしょうがなどと和えて食べると、季節を感じる一品になりおいしいです。

### 【材 料】

きゅうり(1kg)、食塩(100g)、本漬用食塩(30g)、重石1kg

### 【作り方】

- ① 容器の底に一握りの食塩をふり、きれいに洗ったきゅうりに食塩をまぶしつけ、一列に並べます。同じようにきゅうりに食塩をふり、重ねていきます。
- ② 押し蓋をして重石をのせます。2～3日で水が上がってくるので、4～5日で下漬けを終わりにし、きゅうりの水気を切ります。
- ③ 本漬けは、下漬けと同じように容器の底に食塩をふり、水気を切ったきゅうりを隙間なく並べ、食塩をふり漬け込みます。



## 玉ねぎの醤油漬け

### 【料理の特徴】

家で収穫した野菜を保存食用に漬けていました。玉ねぎの醤油漬けは塩分控えめで食感がよくおいしいです。

### 【材 料】

玉ねぎ(2kg)、醤油(360cc)、酒(180cc)、酢(180cc)、めんつゆ(180cc)、砂糖(大さじ2)、塩(大さじ2)

### 【作り方】

- ① 玉ねぎの皮をむきます。
- ② 塩水の中に5～6時間浸します。
- ③ 玉ねぎの水をよく切ります。
- ④ 玉ねぎを容器に入れます。
- ⑤ 調味料を加え1ヶ月漬けておきます。
- ⑥ 薄切りにして食べます。

## 白菜キムチ漬け

### 【料理の特徴】

白菜を活用した若い人にも好まれる漬物です。

### 【材 料】

白菜(3,4個)、にんにく(150g)、エビの塩辛(300g)、いわしの塩辛(1カップ)、するめいか(1杯:生食用)、生かき(100g:生食用)、りんご(1個)、梨(1個)、大根(1本)、にら(1束)、からし菜又はセリ(1束)、長ねぎ(1,2本)、しょうが(50g)、粉唐辛子(200g)、細かく引いた唐辛子(50g)、もち米(150g:10カップの水でお粥を作る)、水あめ(適量)、うまみ調味料(適量)、砂糖(100g)、玉ねぎ(1個)、松の実(適量)、粗塩(白菜用)(適量)



### 【作り方】

- ① 白菜は縦4~6つ切りし水洗いします。軸の部分に1枚ずつ塩をふり一晩置きます。
- ② ①の余分な塩と汚れを取るために水洗いし、ざるに上げ水を切ります。
- ③ にんにく、しょうがをすり鉢に入れしっかりつぶし、生かき、エビの塩辛、イワシの塩辛、お粥を入れ、すりこぎでよく混ぜます。
- ④ ③に皮をむき約5cm長さの千切りにしたするめいか、粉唐辛子を加え、砂糖、水あめを入れよく混ぜ、松の実を加えます。
- ⑤ 大根、にら、からし菜、長ねぎ、玉ねぎは5cm長さの千切りにします。
- ⑥ りんご、梨は縦に4つ切りにし、皮をむき、芯をくり抜き粗切りにします。
- ⑦ 樽に⑤、⑥を入れ、よく混ぜます。④を加えてもみ、塩加減を見ます。②の白菜に1枚ずつ具をはさみ漬け込みます。
- ⑧ 空気に触れないように密閉し、好みの味になるまで寝かせます。

## なすの塩漬け

### 【料理の特徴】

なすの塩漬けは、食欲をそそる色と味で夏場の食事に欠かせない漬物です。

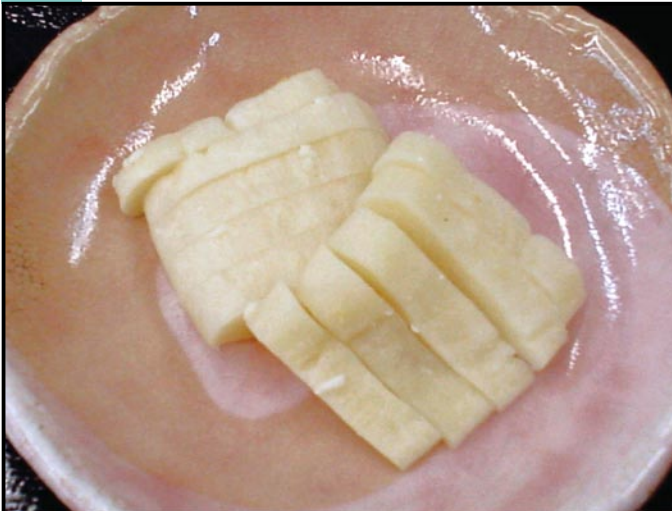
### 【材 料】

なす(1kg:15本)、塩(60g)、砂糖(30g)、水(800cc)、みょうばん(大さじ1)



### 【作り方】

- ① 水と塩40gと砂糖を煮立て、冷まします。
- ② なすに塩20gとみょうばんをよくすり込みます。
- ③ ②を容器に並び入れ、落とし蓋をして①を注ぎいれます。
- ④ 重石をして一晩おきます。出来上がったら冷蔵庫で保存します。



## べったら漬け

### 【料理の特徴】

味噌づくりで作った糀の一部を甘酒や漬物などに活用してきました。

べったら漬けは、大根を米麴の床に漬けした、甘めの漬物です。

### 【材 料】

大根(4kg)、塩(1カップ強)、糀(4カップ)、焼酎(2カップ)、米(4カップ)、赤唐辛子(2本)

### 【作り方】

- ① 大根は皮をむいて2～3日干します。
  - ② これを1週間塩漬けにします。
  - ③ この間に糀床づくりをします。  
普通に炊いた米に、糀と焼酎を混ぜ合わせて3～4日発酵させます。
  - ④ 床が十分に発酵したら赤唐辛子を加え、水気をよくふき取った塩漬け大根と床を交互に並べ重ねます。
  - ⑤ 最初の重石は大根と同量、約1週間後に70%以下に減らします。
- ※ 本漬けに塩を使う場合は、大さじ2～3杯を使用します。