

おなめ

由来 秩父では、昔から普段の食事におかずとして必ずおなめが添えられていました。土用の熱いときはご飯と一緒にかきこみます。おなめは、かなり塩もきいていますが春先のふきのとう、夏のみょうが等を刻みこんで入れ、一緒に食べますと季節の味となり食欲をそそります。

材料 (出来上がり 1.6kg)

おなめこうじ(秩父で販売している)	1kg
塩	90g
水	1.2L

作り方

- ① 鍋に水と塩を入れて、一度煮立て、人肌位(35度~37度)にさましたものをおなめこうじに加えて、よくかき混ぜて保存します。
- ② 毎日かき混ぜて、1~2週間後位から食べられます。冷蔵庫で保存します。

