



日野菜の漬け方 ①: えび漬け

* 材料名

日野菜	1kg
塩(粗塩)	70g
酢(米酢)	200mL
砂糖(中白)	140g

1. 日野菜の枯れ葉、葉先の堅い部分、ひげ根を除き、洗って6～8本を束にして1～2日干す。
2. 漬け樽に葉付きのままの日野菜を敷き詰める。
3. 塩を振りかける。
4. 1段分が並んだら、今度は葉っぱと根を反対にして敷き詰める。
5. (3.)～(4.)を、日野菜がなくなるまで繰り返す。
6. 押し蓋に重しをして2日間、塩漬けにする。
7. 汁が出るまで置いておく。
8. 本漬けをする前に、ざるに上げて塩水を切る。葉は手で握りしぼり、よく塩水を切る。
9. 塩水を切った日野菜を、再び漬け樽に敷き詰める。3・4本(太さによって異なる)の葉を一緒に丸め、ひとまとまりにする。
10. 一段分が並んだら、今度は葉っぱと根を反対にして敷き詰める。
11. (9.)～(10.)を、日野菜がなくなるまで繰り返す。
12. 漬け終わったら、酢と砂糖を混ぜた漬け汁(甘酢)をかける。(砂糖がよく溶けて混ざるように温めたものを、冷やしてからかける)
13. 押し蓋をして重しを乗せる。水が上がったら重しを軽くする。
14. 7～10日で出来上がる。
15. 必要な分だけ取り出し、根は棒状に切り、葉は細かく刻んで盛り付ける。好みにより、白ごま等を振りかけるのも良い。

