



日野菜の漬け方 ③: 一夜漬け(塩漬け)

* 材料名

日野菜	1kg
塩(粗塩)	50g

1. 日野菜を洗って、1日程度陰干しする。
2. 葉と根を細かく刻む。
3. ざるに入れてお湯をかけ灰汁(あく)を抜く。日野菜の「えぐ味(辛味)」を好む人は、お湯での灰汁抜きをしない方が良い。
4. 塩を入れて混ぜる。
5. 押し蓋に重しをして、1日置いておく。
6. 適当な量を出して、軽くしぼって水気を切り、盛り付ける。
7. 間引き菜で一夜漬けをすると、日野菜特有の風味を味わうことができる。間引き菜の場合は、灰汁抜きはせず、塩もやや控えめにする方が良い。

