

しば漬

材 料

なす..... 1kg	赤しその葉..... 400g
きゅうり..... 500g	塩..... 材料の 4%(84g)
みょうがの子..... 200~ 300g	
土生姜..... 100g	

作 り 方

なすはきれいに洗い、縦 2つ割りにする。

きゅうりも同じにするが、実のあるのは取った方がよい。みょうがの子も 2つに切る。

赤しその葉は洗って水切りし、ちょっと塩もみする。

桶又は、器に最初赤しそを敷き、少し塩を入れる。その上になすを上向け、きゅうり、みょうがの子を入れて塩をまぶして赤しその葉を入れる。

その方法で積み重ねて一番上に赤しその葉を入れ塩をふってふたをして、重石をしておく。

室温で 3週間、表面の白カビ泡を取り除きながら保存する。その後は冷蔵庫で保存する。

メ モ

食べる時、洗わずに切って食べる。白カビ泡はこまめに取ること。

いる道具

桶
重石 (1.5~ 2kg)