

福神漬

網野町新庄 梅田とよみ

材 料

塩漬野菜 (しぼったもの)..... 1kg
大根、きゅうり、なす など
干しいたけ..... 3~ 4枚
しょうが..... 30g
しその実..... 20g
山椒の実、ごま、赤とうがらし.....少々

調味液

しょうゆ..... 1.5カップ
砂糖..... 150g
みりん..... 50cc
食酢..... 小さじ2

作 り 方

塩漬野菜は出来るだけ小さく薄く刻む。

2~ 3回水をかえて塩出しする。塩出した材料を $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ くらいの目方になるまで脱水する (洗濯機の脱水で25分くらい)。

干しいたけは戻して薄切り、しょうがは千切り、赤とうがらしは輪切りにする。

調味液をすべて鍋に入れ、 を入れさっと煮て、熱いうちに の野菜にかけ混ぜ合わせる。ごまをふる。混ぜ合わせた福神漬は手早く冷ます。

メ モ

1~ 2日おくと食べ頃になる。
大根、きゅうり、なすを塩漬けておけば、年中いつでもつくる事が出来る。

いる道具