

めんどくさがり屋さんでも
簡単に出来る！

まほろばだより
No.3784 13-148 10/4

漬物特集

まほろば自然農園から漬物用の大根や白菜がたくさん入ってくる時期になりました。漬物のシーズン到来です！！

昔はこの時期、あちこちの軒下で何十本もの大根を干す姿が見られ、冬の訪れを感じたものです。最近では随分と少なくなりましたね。核家族化、マンション住まい等・・・の事情で、漬物樽を置く場所の確保さえ困難です。でも、やっぱり寒くなると無性に漬物が恋しくなります。御飯に味噌汁、それとおいしい漬物があればうれしい。簡単に漬けられる漬物をご紹介します。私のおススメ「ビニール袋漬け」もご紹介。発酵食品は腸内をキレイにしてくれる！積極的に食べましょう。

私と同じ？！多忙で、めんどくさがり屋、だけど漬物が大好きさんへ・・・、どうぞお試しください。

(編集部：工藤元子)

大根と人参の辛子漬け

普通の塩漬けに飽きたら、こんな漬物も新鮮な味わいです。

- 【材料】
- 大根 8cmくらい
 - 塩 適量
 - 醤油 小さじ1
 - 砂糖 大さじ1杯半
 - 辛子粉 大さじ1
(辛いのが好きな人は2杯)

- ① 大根とにんじんは銀杏切り。
- ② 塩を振ってしばらく置きます。
- ③ その間に辛子粉を水で練って、辛みを出しておく。
- ④ 野菜がしんなりしたら軽く絞って、醤油以下の調味料と混ぜ合わせて一晩おくだけ。

ムソー「洋からし」
20g... 262円

きゅうりのパン粉漬

パン粉で漬物？
と思うかもしれ
ませんが、これ
が・・・旨い！

- 【材料】
- きゅうり 10本
 - パン粉 20g
 - 塩 30g
 - 砂糖 80g



- ① きゅうりの両端を少し切り落とす。
 - ② 砂糖、塩、パン粉を混ぜ合わせる。
 - ③ 器、または袋に(1)と(2)を入れて、まんべんなく混ぜ合わせる。
- ★7～8時間漬けたら食べられます。

大根とゆかりのお漬物

お弁当の彩りにも最適。とってもおススメの漬物。白菜やきゅうりでも美味しいです。

- 【材料】
- 大根 1～2cm(80gくらい)
 - ゆかり 小1
 - 砂糖 小2
 - 塩 小1/4
 - 酢 小1～2



- ① ゆかり、砂糖、塩、酢の材料を全てビニール袋に入れる。
- ② 薄い「いちよう切り」にした大根を1に入れて揉み揉み・・・最低15分くらい置いておけば食べれます

創健社「しそもみじ」
50g... 346円

『へうげ醬粕』を使って 簡単漬物を作っちゃおう！



まほろば「へうげ醬粕」
1kg... 480円

- ① へうげ醬粕を容器に入れ、水を加える。水を加えつつ、「味噌」のかたさになるまで練ってください。
- ② お味噌のかたさになったら、そこに昆布、唐辛子、一二三糖少々いれます。
- ③ 洗った野菜を入れます。きゅうり、なす、人参、大根、カブ、セロリなど、好みの野菜を漬けます。(きゅうりは、簡単に漬けられます。根菜系はその大きさに1/2、または1/4にカットした方が漬かりやすいです。)
- ④ 6～8時間で、おいしく漬かります。

【材料】

- ・へうげ醬粕 500g
- ・水(エリクサー水) 適量
- ・唐辛子 2本
- ・昆布 5cm角
- ・一二三糖 適量
- ・漬物にする野菜 (きゅうり、なす、大根、人参、カブ等)

こんなに簡単でいいのかしら・・・ビニール袋漬け

《大根のビール漬け》

- 【材料】
- 大根 2本
 - ビール(発泡酒でも) 180ml
 - 酢 1/4カップ
 - 塩 45g
 - 砂糖... 200g
 - 粉がらし... 20g

※夏以外は漬けはじめの1晩はキッチンに置いてから、冷蔵庫に保存すると早く漬かります。たまに上下を返します。漬け汁のまま何ヶ月も長期保存できます。



ビニール袋漬け



なんてったって！ 簡単NO.1

野菜を切って
混ぜるだけ！

浅漬けの素

- 【材料】
- 白菜... 500g (1/4株程度) そのほか人参、きゅうり、カブ等、野菜はお好みで。
 - 朝漬の素 (500ml)

- ① 白菜等・・・野菜を適当に切ってビニール袋に入れます。
- ② 浅漬の素を入れ、良く混ぜ合わせます。
※早く漬けたい時は、よくもみます。
- ④ ポリ袋の空気を抜いて封をし、冷蔵庫で一晩漬けて出来上がり。



ひかり「浅漬けの素」
360ml... 378円