

めんどくさがり屋さんでも  
簡単に出来る！

# 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が、最近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。簡単に漬けられる漬物をご紹介します。

オススメのまほろば「なごみ麹」があれば、さっさと出来ます。

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)



桜井「有機パン粉」  
100g... 248円

ムソー「天然酵母パン粉」  
150g... 270円

## 大根と人参の辛子漬

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)

向井珍味堂「洋からし」  
20g... 270円

- 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。

## 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。とってもオススメの漬物。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

創健社「しそもみじ」  
50g... 259円

- 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られます

## 塩麹のお漬物 (なす・きゅうり)



まほろば「なごみしお麹」  
300g... 802円

### 《きゅうりの塩麹漬け》

- 【材料】
- きゅうり(大) 3本
  - 塩麹 大さじ2杯

- ① 厚すぎず薄すぎず切ったきゅうりを保存袋にいれ、塩麹を加えて揉む。一、二時間で食べれる。



### 《なすの塩麹漬け》

- 【材料】
- なす 2本 (正味240g)
  - 塩麹 大さじ3

- ① 茄子のヘタを取り、縦半分に切り7mmほどの厚みの半月切りにする。
- ② ビニール袋に茄子と塩麹を入れ、全体に混ぜるように軽く揉む。
- ③ 2のビニール袋の空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で半日~1日寝かしておく。



## こんなに簡単でいいのかしら・・・ビニール袋漬

### 《大根のビール漬》

- 【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。



まほろば「一二三糖」  
500g... 876円



## なんてたって! 簡単NO.1

野菜を切って混ぜるだけ!

## 浅漬の素

- 【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「浅漬の素」  
360ml... 389円

