

漬物用材料

味噌	生々みそ	1kg	802 円
塩	ヒマラヤの水モンゴルの塩 モンゴル塩	1kg	486 円
		1kg	367 円
砂糖	純果糖、 new 一二三糖 new	700g	567 円
		500g	876 円
自然舞酒粕（古粕）	千葉県木戸泉酒造・岩手県産 農業・化学肥料不使用原料使用	1kg	697 円
酒粕（液状）	秋田県日の丸醸造 まんさくの花	2kg	666 円
みりん粕	三河みりん（本格古式醸造）	1kg	724 円
有機白米麹・玄米麹	マルクラ食品・乾燥麹	500g	1,080 円
玄米・白米麹	マルクラ食品・乾燥麹	500g	702 円
白米麹	羽場のこうじ・秋田	1kg	830 円
有機たかのつめ	島根県産	5g	194 円
有機徳用にんにく	有機農産物シールなし 由仁・伊藤さん	1kg	1,851 円
徳用しょうが	高知産	300g	390 円 前後
まほろば米ぬか	特別栽培 有機米ミックス	3kg	324 円 数量限定
米ぬか	特別栽培・有機米 一般米のミックス	3kg	324 円
するめイカ（小）	函館前浜産	10 枚	690 円
松前漬の素	納豆昆布（きざみイカ&昆布）	36g	350 円
きざみ昆布	松前用切り昆布	36g	350 円
無油・身欠き鯿	余市 / 「銀鱈」	200g	680 円
無油・身欠き鯿	苫前 / アラスカ産	500g	1,580 円



まほろばたより
No.4173 15-148 10/2



漬け物の季節となりました。
各ご家庭で準備にお忙しいことと思います。

家族総出で家の前で大根を洗って干している姿も、随分と昔に比べて少なくなったものの、それでも楽しそうに準備に余念のない姿をチラホラと見うけると、冬が近いのだな、漬け物を楽しみにしているのだなと思います。
北海道の人たちが大好きなお漬け物「鯿漬け」、かつてニシン魚場で盛んだったことからの食文化でしょう。お正月には欠かせない味ですね。

さて・・・この漬け物は日本では、一体いつごろから作るようになったのでしょうか？
一説には縄文時代から海水に浸けた海藻を干して焼くことで塩づくりをしていたことから、随分と古くから日本人は漬け物？に親しんでいたと言われています。

日本の記録に現れるのは、天平年間（729～749年）の木簡にウリや青菜などの塩漬けのことの記載があり、奈良時代に入ると大陸文化伝来により酒や味噌などの調味料が醸造されるようになり、漬け物も多様化したようです。
江戸時代には糠漬けも登場。「香の物屋」といわれる漬け物屋も誕生し、漬け物はいよいよ庶民の間に広まりました。こうして江戸時代初期に製造方法や商売の基礎ができあがりました。

日本の味「漬け物」、懐かしい味、親しんだ味、美味しい味、ご飯の友、酒の友ですね。さて今年は、それぞれのご家庭でどんな味でいただけるのでしょうか。

漬物シーズン到来！

●今年も漬け物用にと、まほろばでは材料を揃えました。塩、砂糖、酒粕、麴、身欠きニシンなど、漬け物に欠かせない材料が豊富にあります。おいしいお漬け物作り用に、ぜひお求めください。



●大根のハリハリ漬け

■材料■

- ・大根1本
- ・酢100cc
- ・麵つゆ100cc
- ・醤油100cc
- ・出し昆布10cm
- ・赤唐辛子1本

1. 洗った大根を、皮ごと指の太さ程度の拍子木切りにする。
2. 盆ザル等に広げ、天日に乾す。（丸一日～二日間）
3. サツと洗って、保存パックか密閉容器に入れる。ハサミで切った昆布と、種を取って半分にした唐辛子、調味料を入れる。
- 4 冷蔵庫に入れて漬け込む。翌日から食べられる。（画像は、当日→翌日→4日目）

●干し大根の糠漬け：別名（たくあん）



大根はきれいに洗って天日に一週間ほど干しておきます。 干した大根はでん粉が糖化して甘味が増します。

簡単お漬物

■材料■

- ・大根4本（約2kg）、
- ・塩100g（大根の重さの5%）、
- ・米糠1kg、
- ・鷹のツメ10本くらい



1：ボールに米糠と塩を入れて、よく混ぜ合わせます。米糠にはビタミン類がとても豊富に含まれています。干し大根を漬けることで、この栄養素が大根に浸透し、栄養価の高い健康食品ができあがるわけです。

2：樽に混ぜ合わせた糠をいれて、2～3cmに切った昆布、鷹のツメを入れ手でよくかき混ぜます。始めは粉っぽいのですが、10日もたてば、大根の水分が上がって、しっとりとした糠床になつてきます。

3：干した大根は布巾できれいに拭き、樽の中にくっつきりと隙間がないように詰め込み、糠を全体にかぶせるように漬けていきます。

4：よごれが入らないように気をつけて落し蓋をします。はじめの頃は、大根の重さの2倍の重しをのせ、風通しの良い日陰で保存します。

5：一月位から食べ始められますが、塩が本格的に馴染んでくるには、もう少し時間がかかります。

