

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 1kg	486円 367円
砂糖	純果糖、 new 一二三糖 new	700g 500g	567円 876円
自然舞酒粕 (古粕)	千葉県木戸泉酒造・岩手県産 農薬・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
徳用しようが	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・身欠き鯉	余市 / 「銀鱗」	200g	680円
無油・身欠き鯉	苦前 / ア拉斯カ産	500g	1,580円



ヨウジヤ
No.4173 15-148 10/2



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、麹、身欠きニシンなど、漬け物に欠かせない材料が豊富にございます。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
- ・麺つゆ 100cc
- ・醤油 100cc
- ・出し昆布 10cm
- ・赤唐辛子 1本

簡単
お漬物



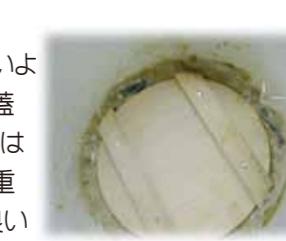
1: ボールに米糠と塩を入れて、よく混ぜ合わせます。米糠にはビタミン類がとても豊富に含まれています。干し大根を漬けることで、この栄養素が大根に浸透し、栄養価の高い健康食品ができるのです。



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、しつととした糠床になります。



3: 干した大根は布巾できれいに拭き、樽の中にきっちり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。塩が本格的に馴染んでくるには、もう少し時間がかかりります。



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。