



漬け時間を長くすると色があざやかでキレイですが、酸味が強くなります。お好みで漬け時間を加減してください。

● 材料 4人分

長イモ	100 g
梅干しの漬け汁	50 cc

● 作り方

- ① 長イモの皮をむき、たて4つに割る。
- ② ポリ袋に梅干しの漬け汁を入れ、①の長イモを入れる。袋の口を閉じ、時々上下に振りながら、7～8時間漬ける。



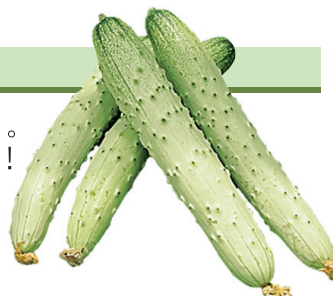
「春のお膳」を
ご紹介



大和野菜をご紹介「半白キュウリ」

「半白キュウリ」は見た目が白っぽい昔のキュウリ。
『大和のこだわり野菜』の1つに選定されています！

塩もみや浅漬けにしてよばれます。



● 材料

半白キュウリ（他のキュウリでもよい）	4 本
酢	1 合
砂糖	100 g
卵	2 個

● 作り方

- ① キュウリを薄くスライスする（スライサーを使うと便利）。
- ② 水気をしぼり、酢、砂糖を合わせて和える。
- ③ 卵を薄焼きにし、細く切って錦糸卵とし、彩りに添える。

大根の調味漬け

53

冷蔵庫で1ヶ月程度の保存が可能です。



「夏のお膳」を
ご紹介



● 材料

ダイコン	10 kg
塩	500 g
昆布	50 g
タカノツメ	10 本
酢	400 cc
砂糖	1 kg
しょうゆ	400 cc

● 作り方

- ① ダイコンを拍子木に切り、塩で一晩下漬けする。
- ② 鍋に酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ③ 塩抜きした大根、昆布、タカノツメを②に漬ける。
2~3日すると食べられる。

三五八(さごはち)漬け

54

三五八床で
いろんな野菜を
漬けてみて！



三五八漬けは、漬け床に米、米こうじを使った漬物のことです。床に使う塩、米の割合が3：5：8になっていることから、三五八漬けと呼ばれます。

● 材料

三五八床

塩	300 g
米こうじ	500 g
米（うるち米）	800 g（6合）

漬け素材

キュウリ、ダイコン、ニンジンなど
お好みの野菜

！塩を200gにする二五八漬けもあります。

● 作り方

- ① 米を蒸すかやや固めに炊き、上下を混ぜて約60℃まで冷ます。
- ② ①と塩、米こうじをよく混ぜ合わす。
- ③ ふた付き容器にぴったり詰め、冷蔵庫または冷暗所で熟成（2週間以上）すると出来上がり。
※涼しい所に置き、時々混ぜると1年程度保存が可能。
- ④ 必要な量の三五八床を取り出し、ふた付き容器の底に入れる。
- ⑤ その上に板ずりしたキュウリやダイコンなどを並べ、さらに上から三五八床を重ねる。
- ⑥ 軽く重石をして一晩漬けると出来上がり。