

仙台産野菜で作ろうーその②

《仙台伝統野菜 芭蕉菜の醤油漬け れしび》

- ★用意するもの なべ
漬物樽（大きめのもの）
重石（芭蕉菜の重量の1.5～2倍）
ビニール袋（漬物樽のサイズに合わせて）
- ★材料 芭蕉菜 5kg
塩（下漬けのふり塩）… 200g（芭蕉菜の重量の4%）
水（下漬けの差し水）… 5000cc（芭蕉菜と同量で4%の塩水）

- ★本漬けの漬け液 めんつゆ 200cc （200ccをかけたゆの濃さに希釈）
しょうゆ（丸大豆醤油） 200cc
黒砂糖 150g
焼酎（35度） 200cc
りんご酢 150cc



♪仙台市農業園芸センターのは場で栽培されている仙台伝統野菜の「芭蕉菜」♪
大きいものは長さ80cmほどにもなります。
収穫したら重さを計り、分量を決めます。
水で丁寧に洗い、水気を切りましょう。



《作り方》

まずは下漬けをします。（味が入りやすくなります）



- ①扱いやすいようにビニールの紐などで数束をまとめておくとよいでしょう。
- ②樽に、高さが一定になるように芭蕉菜を並べながら、芭蕉菜の重量の4%の塩を振り掛けていきます。
- ③さらに芭蕉菜と同じ分量の水で4%の塩水を作り、差し水します。



- ④重石をして、ビニール袋などで密閉し、蓋をします。
- ⑤重石の上に水が上がるまで涼しいところに置きます。(1~2日)

次に**本漬**けです。

醤油漬の液の作り方



- ① なべにめんつゆを入れ火にかけます。
- ② 分量の醤油、黒砂糖を加え、かき混ぜて溶かします。
※ 醤油は丸大豆醤油がおすすめ、黒砂糖は顆粒のものが早く溶けます。
- ③ 黒砂糖が溶けたら、35度の焼酎（ホワイトリカー等）を入れ、アルコールを飛ばし火を止めます。
- ④ アルコールが飛んだら人肌に冷まし、りんご酢を加えます。



- ⑥次に下漬けをした芭蕉菜の水気を絞ります。
- ⑦芭蕉菜を高さが均等になるように並べていきます。
円を描くように交互に並べていくとよいでしょう♪



- ⑧並べた芭蕉菜に④の液をかけます。
- ⑨重石をしてビニール袋などで密閉し、蓋をします。
- ⑩2日くらいしたら芭蕉菜の上下を入れ替えて均等に漬かるようにします。
♪1週間位経ったら食べ頃です。
保管は冷蔵庫でビニールの保存袋などに入れて、10日ほど日持ちします♪