



日野菜の漬け方 ④: ぬか漬

* 材料名

日野菜	5kg
ぬか	1kg
塩(粗塩)	350g
砂糖(中白)	430g

1. 日野菜を洗って、2日程度陰干しする。
2. ぬか、塩、砂糖を混ぜてぬか床を作り、ぬか床、日野菜、ぬか床、日野菜と交互に層にして漬け込み、重しをする。3・4本(太さによって異なる)の葉を一緒に丸め、ひとまとまりにして漬け込むと良い。
3. 2・3日して水が上がってこなければ、水を差す。
4. 重しは水が上がった後は、やや軽めにする。
5. 2週間経ったら食べ始め、1ヶ月ぐらい食べられる。
6. 必要な分を取り出し、水で洗ってぬかを取り除く。根は棒状に、葉は細かく刻んで盛り付ける。好みにより白ごま等を振りかけるのも良い。

