

【麴漬け】

漬け込む材料と漬け方

(1) 生ナス（茄子）

材料

小ナス	・・・	500g
下漬け用：		
・食塩（大さじ1.5杯）	・・・	25g
・差し水（食塩10g、水カップ1）...	200cc	
・焼きミョウバン（小さじ0.5杯）...	2g	
麴床：		
・米麴（カップ2）	・・・	200g
・砂糖（大さじ2杯）	・・・	18g
・食塩（小さじ2杯）	・・・	10g
・温湯（65度）	・・・	若干
トウガラシ（唐辛子）	・・・	2本

作り方

食塩と焼きミョウバンを混合し、ナスにすり込んで下漬け

麴をほぐし容器に、湯をヒタヒタ入れ5～6時間おき、砂糖、食塩、トウガラシを入れる。（トウガラシは、輪切りにしておく）

ナス、床を交互に漬ける。

食用は、4～5日後。洗わないでそのままいただく。

(2) ナス（茄子）の麴漬け

材料

塩漬けナス	・・・	400g
トウガラシ（唐辛子）	・・・	2～3本
麴床：		
・米麴（カップ2）	・・・	200g
・味醂（カップ0.5）	・・・	100cc
・温湯（65度）	・・・	100cc

作り方

塩漬けナスを一晩流水で塩出する。（塩味が少し残る程度）

絞ってザルに揚げ、水切りし、陰干しする。（半日、水気が取れるまで）

麴床作り

容器に麴をほぐして入れ、味醂と湯を加えて混ぜる。保温して1日おく。

ナスと床を交互に漬ける。床には唐辛子を混ぜる。麴床は表面に多くする。

2～3日で食用

(3) 白菜（ハクサイ）

材料

白菜（2株）	・・・	2kg
食塩（カップ0.5）	・・・	100g
麴（カップ3）	・・・	300g
温湯（65度、カップ3/4）	・・・	150cc
昆布（コンブ）	・・・	少々
トウガラシ（唐辛子）	・・・	2本

作り方

ハクサイを2～4つ割り（株元に包丁を入れ、手で引き裂く）

1日陰干し

下漬け

麹床：麹をほぐし、温湯を加えて一晩おく。

ハクサイと麹床を交互に漬ける。ハクサイは水気をきり。床に細切り昆布と唐辛子を混ぜる。

食用：1週間後より

（４）タイサイ

材料

タイサイ（2株）	・・・	1kg
食塩（カップ0.5）	・・・	100g
麹（カップ1/3）	・・・	30g
砂糖（小さじ1）	・・・	6g
トウガラシ（唐辛子）	・・・	1本

作り方

タイサイを水洗いし、食塩をまぶし下漬け

葉を揉んで繊維をほぐす

麹床：麹に砂糖と小口切りした唐辛子を加える

本漬け：タイサイと麹床を交互に入れ重石をする、水が上がれば重石を半分に

食用：4～5日後より