

【三五八漬け】

床の作り方

(材料)

- 米 . . . 8 カップ
- 米麴 . . . 5 カップ
- 食塩 . . . 3 カップ (塩甘好みの現代、2 カップとすることもある)

(作り方)

米はといで一晩水につけてからザルに上げ水切りをする。

ご飯に炊きあげ、火を止め20分間程蒸らす。まだ熱い(70度位)うちに分量の米麴を良くほぐしながら混ぜ合わせる。混ぜているうちにだんだん糊が切れてサラサラと甘酒のように柔らかくなって来る。これを、まだ少し熱いうち(40度位)に表面を平にし、40度に保温する。

保温方法：湯煎...器ごとタライに入れ、70度位のお湯を器の外に注ぎ入れ、保温のため古い毛布か布団を掛けておく。

ジャーを利用する。

こたつ・電気毛布などを利用する。

保温時間：5～6時間おく

この間に麴が働いて、硬めの甘酒が出来るので、30度位に冷まして一晩放置し、分量の食塩を入れる。これをカメなどに保存し、蓋の上からビニール等で覆いをし、涼しい所においておく。10日間ぐらいで漬け床が完成する。

米は、モチ米を使うところがあるが、漬け物には甘みの少ない粳米のほうが良い。
(甘みを要求する時は、モチ米を)

麴床の使い方が変わっている点は、他の漬け床のように、漬け込む材料(野菜・魚など)をそのまま漬け込まず、使う分量だけ取り出して使うことである。

漬け込む材料と漬け方

白菜・カブ(蕪)

2～3%の食塩で下漬けしてから、下漬けした野菜と同量の”三五八床”で野菜を漬けかえる。2～3日で食べられる。

ナス(茄子)...その1

一口大に切り”三五八床”をひたひたにかけて混ぜ、重石をして2～3時間で食用

ナス 茄子...その2

一口ナスは、そのまま。大きなものはヘタをとり、縦に4つ割にして、うす塩で一晩漬けておき水気をきってアクを抜き。”三五八床”で重石おかけ漬ける。2～3日で食べられる。

キュウリ...その1

乱切りして、”三五八床”をひたひたにかけて混ぜ、重石をして2～3時間で食用

キュウリ...その2

若いキュウリは、水洗いして。大きなものは、2～3つ割にして漬ける。一晩で食べられる

大根 ...その1

大根は千切りにして食塩で軽くもむ、さっと水洗いして余分な塩分をとる。”三五八床”と混ぜずぐ食用

大根・人参

乱切りにし、2～3日干してから漬ける。押し(重石)を強くした方がよい。2～3日で漬かる。

カブ(蕪)...その2

皮をむき4つ割ぐらいに切り込みを入れ、食塩を少量ふり、水気が出たら拭き取り、漬ける

1～2日漬ける。葉は、そのまま漬ける、半日で食べられる。

カブ（蕪）...その3

5mm厚のイチョウに切り、”三五八床”を混ぜて、重石をして2～3時間（半日）で食べられる。

ショウガ（生姜）

千切りにしてそのまま、2日間漬ける。

キャベツ

ザク切りにしてそのまま漬け、半日で食べられる。

ピーマン

熱湯でさっと茹で水気をきり、4～5日間漬ける。

スルメ・身欠きニシン

良く水洗いし、一日下漬けをして匂いを抜き、身を柔らかくしてから漬けると3日位で食べられる。（下処理：米のとぎ汁に1日浸しても良い）

寒ブリ・肉類

食塩をふって軽く血抜きをしたあと、ひたひたの”三五八床”に漬け重石をする。2～3日漬けてから、焦げないように焼いて食べる。

漬け方のコツ：漬ける材料は季節の野菜や山菜類などですが、予め下漬けしたものか。また収穫した直後の新鮮なものをひと塩ふりして2～3時間おいた後、漬け込みます。

漬け方は”ぬかみそ漬け”と同じです

漬け床が減った場合は

ご飯を1カップに食塩を小さじ1杯の割で混ぜ合わせ、漬け床の底に入れておく。このように次々足していけば1年中使える。

夏季の暑い時には、手をつけないでそっと寝かしておいた方がよい。