



～野沢菜のしょうゆ漬け～



【作り方】

- ① 野沢菜をよく洗い、桶に入れます。
- ② 和辛子をぬるま湯で溶いて、その他の材料と合わせて野沢菜の上からかけます。
- ③ 中蓋をして重石（20～30kg）を載せ一晩待ちます。
- ④ 一晩で水が中蓋まであがったら、そのあとは野沢菜に漬け汁がかかる程度の軽さの重石に変えます。
- ⑤ 1週間くらいで食べごろになります。

【材料】

野沢菜	5kg
しょうゆ	900ml
酢	400ml
砂糖	150g
和辛子	25g
塩	50g

★桶は大き目のタッパーでも代用可能です。ジップロックで漬けることもできます。

★茎が長かったり、葉が大きかったら、漬ける前に漬けやすいサイズに切ってもOK！

★野沢菜は漬物からリメイクが可能で、炒めておやきの具にしてもおいしい。

※寒い地方の漬物です。漬けた桶の保管場所はなるべく寒いところとし、暖かい場所は避けて下さい。カビが生えたり酸味が強くなるなどの原因になります。ジップロックやタッパーなどの保存容器に密閉し、冷蔵庫内での保管も可能です。

※このレシピは一例です。和辛子の代わりに唐辛子を入れたり、ショウガやニンニクでアクセントを付けるなど、バリエーションも様々ですので、お好きな漬け方でお楽しみ下さい。

