

なすのからし漬け

栄養価(1人分)

エネルギー	9 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	0.2 g
炭水化物	1.5 g
食物繊維	0.3 g
塩分	1.0 g
カルシウム	3 mg

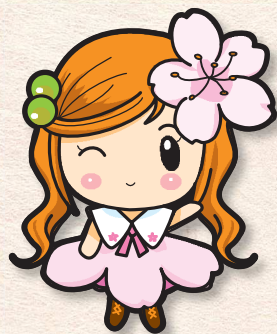


材料

なす	500g
塩	30g
からし	35g
麴	100g
しょうゆ	40cc 大さじ2強
みりん	40cc 大さじ2強

作り方

- ① なすはヘタを除き、2~3日干し、水でさっと洗い塩もみしながら漬け込む。(材料の3倍ぐらいの重石をする。)
- ② 麴はよくほぐし、熱湯1/3~1/4カップを加えてよく混ぜ、一晩ねかせる。
- ③ しょうゆとみりんは煮たたせ冷ましておく。
- ④ からしと②、③をすり鉢でよくかき混ぜ、ドロドロにする。固ければ、しょうゆ、みりん同量添加してゆるめる。
- ⑤ ④に①を入れ、よく混ぜて蓋をして、2~3日で食べる事ができる。



ひとくち×モ

九州のように暖かい地方では、調味料漬(みそ漬け、醤油漬け、粕漬け、酢漬けなど)がよく漬けられる。発酵が完成した調味料であるので、気温が高くても発酵が進みすぎる心配がない。しかも保存性がよく、他の不要な微生物を繁殖させないように防ぐ働きも強い。季節の旬の食材を塩もみして調味料につけて、色よく、香りよく、歯触りよく調理して食卓に登場させて下さい。