



切葉松本地大根の

## ～おいしい沢庵漬の作り方～

<レシピ提供：萬年屋>

### 工程1【天日干し】

1週間程天日干しします。(萬年屋では井桁に組んで干していますが、ご家庭では、並べて干しても良いと思います。)



右の写真を見ると分かるのですが、元々は鉄骨の一番上まで乗せて干しますが、水分が抜けると上の部分が空いてきます。

写真の左側が干した直後、右側が何日か経ったものです。



左の写真の真ん中あたりを見ると、途中に隙間があるのがわかりますか？！

## 工程2【漬け原料作り】

柿の皮を干して5cm以下の長さに切ります。（柿皮は甘柿でも渋柿でも大丈夫です。秋に旬の柿をおいしく食べて、皮は天日干して保存しておくのも良いと思います。干柿を作る場合は皮を捨てずに干しておくの良いですね。）



ナス葉は良く揉んで粉状にします。（乾燥ナス葉は青果店でも購入できますが、自分で準備する場合は夏の間にナスの葉を採って、天日干しして保存しておきます。）



糠に塩、糠漬け用漬物の素、乾燥させたナスの葉・柿の皮を混ぜます。  
しっかり混ぜるのがコツです。

### 工程3【漬け込み】



漬け樽の下に糠を敷き詰め、糠→大根→糠→大根と並べて漬けます。

その時に大根を隙間なく樽に並べるのが大切です。大根の長さや太さを考えながら並べるのは、パズルみたいで楽しいですよ。



最後に糠を上をしっかりとかぶせます。

石を乗せて熟成させます。10℃以下の涼しい場所で漬けてください。



自分で手間暇かけて漬けた沢庵漬は、きっと格別の味だと思います。  
ぜひ、実際に作って松本の伝統野菜の味を楽しんでください。



松本市 農政課  
TEL0263-34-3221