

きょうどしよく
郷土食

のざわなづ 野沢菜漬け



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

のざわなづは、ながのけんないむかしから食べられている漬物です。やさいがとれないふゆばに、やさいを食べることができるようにしたむかしのひとのちえです。いまでは、売っているものを買ってくるのがふえました。が、ふゆちかになると、おおくのあひだたで漬けていました。

がつ
11月ごろ

のざわな しゅうかく ふゆ あいだ た 食べるためののざわなづ
野沢菜が収穫され、冬の間に食べるための野沢菜を漬けます。



な あら お菜洗い

とてもさむいので、みずではなくお湯で野沢菜の汚れを落とします。寒い中、お湯から湯気がたくさん立ち上ります。



づ 漬ける

お菜のねもとをしばってから、づけます。しおやしょうゆ、さとうを少し入れるなど、レシピは家によってすこすこちがちが違います。



しばらくは、たべごろのづけものを食べます。



リメイク!

ふるづ 古漬け

がつ2月ごろになると漬かりすぎてすっぱく、しょっぱくなったものを「古漬け」と呼びます。

のざわな いた もの 野沢菜の炒め物

ふるづけをみずにつけてしおぬきをしてからあぶらで炒め、しょうゆやさとうであじつけをし、かつおぶしやごまを入れます。ごはんにぴったりな作り置きのおかずになります。

