

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
松本市学校給食絵センター

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つげもの野菜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、あおくの家庭で漬けていました。

がつ
11月ごろ

のざわな しゅうかく
野沢菜が収穫され、ふゆ あいだに食べるためののざわなづを漬けます。



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。さむなか、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違います。



しばらくは、たべごろのつげものを食べます。



ふるづ 古漬け

がつ2月ごろになるとづ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。

リメイク!

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ぐらいたで炒め、しょうゆやさとうあじつをし、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。

