

なすの花ずしレシピ (下漬け)

十文字支部女性部(高階 博子)

【材料】	漬物桶 (15L)
なす	10kg (1個100g~120g) (正味5~6kg)
塩	1,000g~1,200g 20%
みょうばん	適量
笹の葉	適量
重石	なすの重さの2~3倍



作 り 方

- ① なすを洗い上下を切りおとし、4~5センチの高さに切る。
- ② ①を水で溶いたみょうばんに、切り次第つけておく。
- ③ ②を漬物桶にへた側を下にして、すき間なく並べる。
- ④ 並べたら、塩をふる。(約200g)
- ⑤ 塩を振ったら、笹の葉をすき間なく並べる。(リードでもよい)
- ⑥ ③~⑤の作業を繰り返す。
なお、上に漬け次第に塩を強めに振る。
- ⑦ 漬け終わったら中ぶたをして重石をかけ、残ったみょうばん水を桶の回りからかける。(水が上がりやすくするため)
- ⑧ 2~3日で水があがったら、重石を半分にする。
- ⑨ 本漬けまで、日の当たらない涼しい所に置く。

笹の葉を使用することにより、なすの上下の色移りを防ぐ効果あり!

【参考】 花ずしに向くなすとしては、関口なす、新処なす、富沢なす
など実の固い丸なすが適します。

※ 次回本漬けは10月8日(木)です