

ご餃にもよく合う

# わらびのみそ漬け

つけ  
もの

## 材料 (5人分)

塩漬けわらび	みそ床
..... 2束	みそ... 100g
	醤油... 180cc
	酒粕... 200g
	ざらめ 100g



## 作り方

- 1 塩漬けしたわらびを洗い、一晩水につけて、塩だしする。
- 2 みそ床に漬けて、1ヵ月位で食べられる。
- 3 千切りにしたしょうがをちらして盛りつける。

**【わらびのあくぬき】** わらびは洗って硬い根元を切って、“ほ”の部分をとる。容器にわらびを並べ、木灰(または重曹)をまんべんなくふりかける。熱湯を用意し、わらびがかくれるくらい全体に回しかける。落としぶたをし、軽い重石をのせて一晩おく。翌朝、あく水を捨て、水にひたし、数回水を取りかえる。

**【わらびの塩漬け】** わらびを適量に束ね、塩水に漬け込んでおく(水10リットルに塩70g)。桶に塩(わらび5kgに、塩1kg)、みょうばん、わらびを交互に漬け込み、押しぶたをし、わらびの2倍くらいの重石をする。漬け汁があがってきたら、重石を半分くらいにする。