



# ふって、ぎゅっと結ぶだけ 冬野菜で カンタン浅漬け

教えてくれた人／  
やまば工房(奥州市江刺区)若生和江さん。  
漬ける前には野菜の顔を見て「さあ、何になりたい?」と聞く若生さん。故郷の味、漬物を次の世代にも伝えていきたいと話します。



大根や白菜など、冬野菜が出回る季節。そんな旬の野菜で漬物を作りませんか。ビニール袋をふって、絞って結ぶだけ。そんなカンタン浅漬けを奥州市江刺区の若生和江さんに教えてもらいました。

## 人から人へ、故郷の味を伝えたい

江刺区で注文に応じてお弁当や漬物を作る「やまば工房」を営む若生和江さん。若生さんの手元には、おばあさんやお母さん、近所の〇〇さんなど、さまざまな人から教わった郷土料理や漬物のレシピを書いた年季の入ったメモ帳があります。

「昔のお茶飲みは今でいう女子会。自慢の漬物や料理を持ち寄ってみんなで

食べて…。『あんや、うんまいなあ、なじよして漬けたのや?』って、すぐに情報交換! メモを基に自分流にアレンジしてひとつずつレシピを増やしてきました」。

今はインターネットなどで簡単にレシピを検索できる時代。けれど人から人へと伝わった味は長く受け継がれ、だんだん故郷の味になっていく…。若生さんはそう考えています。

## 塩分控えめで旬の野菜をおいしく

核家族化が進み、食品の保存技術も進歩した今は、昔のままのレシピでは塩分が多すぎると若生さん。「浅漬けなら2%で十分。それで味が足りなければ昆布でうま味を足したり、ユズやショウガで味にアクセントをつけたりしてみてください」。

家庭で漬けやすい分量は野菜500グラムに対して塩分2%、つまり塩は10グラムです。

「いちばんのポイントは天然塩を使うこととビニール袋を使うこと。野菜と塩を入れ、空気を入れてふったら、袋の中の空気を抜いて口をしっかりしばります。これが漬物だと重しの代わりにな

るんですよ」。

旬の野菜を使うから安価だし、自分で漬ければ安全安心。塩分を減らせばサラダ感覚でもりもり野菜が食べられます。さあ、何度も作って浅漬け上手になりましょう。



若生さんが大切にしているレシピ帳。レシピを教えてくれた人の名前も書いているのは、顔が浮かぶと味の記憶もよみがえるから

## どれもビニール袋で

### 大根の辛子しょうゆ漬



早く食べたい時は拍子切り、急がない時は半割りで漬けると保存性が増します。

- 材料／大根500グラム、粉辛子5グラム、ザラメ45グラム、酢60グラム、しょうゆ70グラム
- 食べ頃／1日後～
- 保存／冷蔵庫で3週間ぐらい
- ポイント／ザラメを使うとコクが出ます。袋の口をしっかりしばってからしの辛味が飛ばないようにします

### 即席みそ漬



アクの少ない新ゴボウは生のままで漬けます。保存性を高めるなら塩で下漬けを。

- 材料／新ゴボウ150グラム、ニンジン50グラム、みそ50グラム、みりん大さじ1/2
- 食べ頃／1～2日後
- 保存／色が変わるので早めに食べきって
- ポイント／ゴボウとニンジンは太さが一定になるように切ると味が均一に入ります



1

白菜は芯の部分はそぎ切り、葉の部分はざく切り。ミズナはざく切り。ニンジン  
は皮をむいて千切り。昆布もハサミで千切りにする。



## 基本となるカンタン浅漬け

野菜はなんでもOK。いろいろな組み合わせで作ってみて。最初は材料500グラムに対して塩小さじ2で作り、その味を基本に好みに応じて塩分を減らしていくといいでしょう。

- 材 料／白菜、ミズナ、ニンジン、昆布、トウガラシなど、合計で500グラム。塩10グラム
- 食 べ 頃／漬けて半日～1日後
- 保 存／冷蔵庫で3日
- ポイント／ニンジンや大根など、味がしみにくいものは薄切りにするなど、切り方を工夫します

3

計り終わったら塩を入れ、空気を入れて膨らませてよく振り、均等に塩をなじませる。



2

はかりの上にビニール袋をのせ、500グラムになるまでビニール袋に野菜を入れる。

4 よく混ぜたら中の空気を抜くようにぎゅっと絞って、口をしぼる。水が上がってきたら空気を抜いて再び口をしぼり直す。これを2～3回くりかえす。



漬 け ら れ ま す !

### 吹き寄せ漬



塩で下漬けし、出た水分を捨ててから漬け汁で二度漬けます。

- 材 料／大根400グラム、ニンジン50グラム、セロリ1本、キュウリ2本、トウガラシ1本、塩5グラム。漬け汁としてしょうゆ40グラム、酢25グラム、砂糖5グラムを煮溶かしておく
- 食 べ 頃／1～2日後 ●保存／5日ぐらい
- ポイント／たくさんの野菜で彩りよく

### 大根の甘酢漬



普通の大根でもできますが、赤大根で作ると、ピンク色に染まったきれいな甘酢漬になります。

- 材 料／大根500グラム、酢35グラム、砂糖75グラム、塩10グラム
- 食 べ 頃／2日後～
- 保 存／3週間ぐらい
- ポイント／大根はお好みの厚さにスライスします。カブでもOK