

やたら漬け



敦賀市新保地区に伝わる伝承料理。夏に収穫した野菜を塩押しし、保存しておき、秋にとれたみょうがと一緒に糠漬けしなおすという手間のかかった漬物で、独特の風味と保存性が特徴。

新保地区では、法事や祭りなどには欠かせないという山里の味である。

【材 料】

- ・ キュウリ
- ・ なす
- ・ ピーマン
- ・ ミョウガ
(秋に採れるまるまると太った堅いミョウガがおいしい)
- ・ 米糠 1斗
- ・ 塩 6~7合
- ・ 樽
- ・ 重石
- ・ 樽に合った大きさのビニール袋



健康長寿な福井です

福井県嶺南振興局二州農林部

1



①ミョウガ以外の野菜は、収穫したら洗ってすぐ、塩押ししておく。

2



②ミョウガを洗って、簾(ザルでもよい)に並べて陰干しし、水気をとる。

3



③樽にビニール袋を入れ、底に米ぬかをふり、塩押しした野菜とみょうが、塩の順に繰り返して漬け込んでいく。

4



④ビニール袋の口をすほめるが、ゲンコツぐらいの大きさを少し開けておく。息抜きである。

5



⑤落としぶたを置いて重石(丸い石を使っている)を乗せる。最初は重い方(30kg程度)がいい。

6



⑥1日目から水があがってくるので、水を取り除く。家庭用灯油ポンプを使うと便利。さらにスポンジなどを使って丁寧に水分を取り除く。水があがってくることに絶えず吸い取ることが肝心。

7



⑦水分があがらなくなった頃から重石は15~20kgくらいに軽くしてもよい。

8



⑧1週間くらいで食べられるようになる。保存条件がよければ1年たっても食べられる。

べたながり

適当に切って、切り刻んだ根ショウガと醤油を加えると美味しい。