

野沢菜を使ったお薦めレシピ



チキンソテーの野沢菜漬けソース



野沢菜漬けを使った卵焼き



イカと野沢菜のスパゲッティ



野沢菜まん



野沢菜のチャーハン



野沢菜と卵の混ぜご飯

あなた流の“野沢菜漬け”に この冬、挑戦してみませんか！

野沢菜漬けの作り方と野沢菜を使ったレシピのご案内



ナルクでは現在、野沢菜の事前予約を受け付けています

ナルク信州まつもとだいら
野沢菜収穫体験プロジェクト

野沢菜の漬け方

「野沢菜漬け」と言っても、地域や家庭によってさまざまな味があります。ここでは、最も一般的な塩漬けということで、紹介させていただきます。まず、漬ける量ですが、冬中食べられる単位「20kg」を目安にしてみました。

11月になり寒さが厳しくなって霜が降りるころ、漬け物の仕込みが始まります。

【野沢菜漬けの下準備】

収穫した野沢菜は、少なくとも半日ほど太陽の陽に当てて、漬け込み易いように、しんなり柔らかくさせます。

洗いと下処理

野沢菜漬けを作る時に、前処理として野沢菜を洗らわなければなりません。その際のポイントは、野沢菜の茎は固いので、冷たい水で洗うとポキポキ折れてしまいます。なので、折れないように、お湯で洗うのが大切です。

野沢菜漬けは、食べる時に桶から出してそのまま切って食べるので、念入りに洗ってください。

【塩漬け】 塩だけで漬ける方法で、野沢菜漬けの基本的な作り方になります。

【用意するもの】

漬け物角容器 72ℓ

押し蓋

重石(野沢菜の重量の2倍)

漬物用ポリ袋

必要なもの(野沢菜10キロ漬)



✓ 野沢菜 10 kg

店頭では5キロの束になっていることが多い。もちろん自家栽培も可。



✓ 漬物容器

30リットル程度の容量のものがよい。

✓ 押しぶた

✓ 重石

全部で20キロ程度の重さが必要。

✓ 漬物用ポリ袋

容器に合った大きさのもの。



【材 料】

野沢菜 20kg

塩 600g 野沢菜の3%

柿の皮 味と殺菌効果

ホワイトリカー 雑菌抑制効果

唐からし 適量

昆布 適量

黒豆 適量



【作り方の手順】

漬け物容器に敷き詰めるように野沢菜を入れます。

縦に入れて、塩と隠し味に乾燥したままの黒豆をまぶします。

次に横に入れていきます。これを繰り返していきます。

ほかの隠し味としては、柿の皮や味噌、するめ、昆布、などなど各家庭によってこだわりの味があるようです。

全て並べたら呼び水として用の塩水を入れます。

すべて入ったら蓋をします。

重石を置きます。

水が野沢菜の上まで上がってきたら重石を軽くします。

