



ごぼうの 牛蒡野かぶ

(アブラナ科)

尾花沢市牛蒡野地区で、古くから山を焼いて栽培した長かぶ。地上部・地下部、ともに赤紫色になる。根の内部にも色素が入る。葉色は生育初期より淡紫赤色を帯びる。南沢かぶより繊維質で肉質は硬い。辛味がある。



牛蒡野かぶの酢漬け

材料 ・牛蒡野かぶ 6kg

A
砂糖 1kg
塩 1カップ
酢 1本(500ml)

作り方

1. 牛蒡野かぶはひげ根を切り、よく洗って皮をむき、好みの形に切る。(乱切り/千切り/輪切りなど)
2. 1をボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。重石をせずに一晩おく。

※この時点で重石をすると硬くなってしまふ。酢が入っている分、重石をしなくても自然な水分が出る上に苦味もなくなる。

3. 一晩おいて柔らかくなったら底から返すように混ぜ、軽い重石をのせる。
4. 置いた環境(気温や湿度)にもよるが、1週間ほどで漬かる。

※材料比=6:1:1:1の比率で覚えておくとよい。

牛蒡野かぶのみそ漬け

材料 ・牛蒡野かぶ 2kg
・塩 120g(かぶの重量の6%)
・みそ(だし入り) 60g

作り方

1. 牛蒡野かぶはひげ根を切り、よく洗って皮をむき、一口大の乱切りにする。葉は盛りつけの彩り用に緑色の鮮やかなところを少量、ざく切りにする。
2. 1のかぶをボウルに入れ、かぶる程度の水を入れ、あくを抜くため一晩漬ける。
3. 2をざるにあけ、水気を切ったら、1の葉と一緒に厚手のビニール袋に入れ、塩をまぶし、空気を抜いて口を硬く縛って一晩置く。
4. みそをすりばちですり、なめらかにする。
5. 3をざるにあけ、水気を切ったら袋に戻し、4をまぶし、口を硬く縛って冷暗所に置く。
6. 時々上下をかえす。1週間ほどで漬かる。



牛蒡野かぶのふすべ漬け

材料 ・牛蒡野かぶ 1kg ・塩 60g(かぶの重量の6%)

作り方

1. 牛蒡野かぶはひげ根を切り、よく洗って皮をむき、千切りにする。
2. 1をボウルに入れ、かぶる程度の水を入れ、あくを抜くため一晩漬ける。
3. 2をざるにあけ、水気を切ったら10秒ほど熱湯に通し、すぐに冷水中で冷やす。
4. 3をざるにあけ、水気を切ったら厚手のビニール袋に入れる。塩をまぶし、空気を抜いて口を硬く縛って冷暗所に置く。
5. 時々上下をかえす。1週間ほどで漬かる。

※「ふすべ漬け」は、かぶ本来の辛味を引き出す漬け方。この辛味を引き出すのに重要な工程が3の「熱湯→冷水」。

