



みなみざわ

南沢かぶ

(アブラナ科)

尾花沢市南沢地区で古くから栽培されていたかぶ。根部はだいこんの形状に似ており、地上部、地下部ともに紫がかった赤色をしている。根の内部にも色素が入る。肉質は硬い。



南沢かぶの酢漬け

材 料	・南沢かぶ 6kg	A	
		砂糖	1kg
		塩	1カップ
		酢	1本(500ml)

- 作り方**
1. 南沢かぶはよく洗って皮をむき、お好みで乱切りか千切りにする。
 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。
 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。
- ※この時点で重石をすると硬くなってしまいます。酢が入っている分、重石をしなくても自然な水分が出るし苦味もなくなる。
- ※材料比=6:1:1:1の比率で覚えておくとよい。

南沢かぶのみそ漬け



材 料	・南沢かぶ	2kg
	・塩	120g(かぶの重量の6%)
	・みそ(だし入り)	60g

- 作り方**
1. 南沢かぶは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、よく洗ってざく切りにする。
 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。

南沢かぶの塩漬け

材 料	・南沢かぶ	2kg
	・塩	120g(かぶの重量の6%)

- 作り方**
1. 南沢かぶはよく洗い、お好みで一口大の乱切りか千切りにする。葉は盛りつけの彩り用に緑色の鮮やかなところを少量、よく洗ってざく切りにする。
 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冷暗所に置く。
 4. 時々上下をかえす。1週間ほどで漬かる。

