

からし菜漬け

材料 からし菜・・・300g 塩・・・21g(7%)

作り方

からし菜は洗って水気を切り、ボウルに茎を下にして入れて、お湯（60℃）を全体にかけ箸でひっくり返しながら全体をつけます。湯を切ります。ボウルの底に塩の1/3量を広げ、からし菜を入れて塩をまぶし、2回に分けて残りの塩を加え、塩をまぶします。全体を手でしっかりともみます。

（特に茎部分をしっかりと揉む）

密封容器（タッパーなど）にからし菜と出てきた汁を入れ一晩おき（調理時間外）ます。

（冷蔵庫か寒い場所）食べる際に水で洗って水気を絞った後、細かく刻みます。

保存は密封容器で。時間とともに辛味が抜けるのでなるべく早く食べきります。



キッチンメモ

冬のおわりから早春、春が旬のからし菜。花が咲く前のつぼみが出た頃とって漬けます。

ちなみに漬けずにゆでて食べればからし菜のおひたしに。こちらは辛味はありません。菜の花的な味になります。

お湯の温度は60℃。寒い時期の湯はあっという間に冷めてしまいます。

なので65～70℃を目安にして注いた方がいいかもしれません。（鍋でサッとゆでる場合は60℃でも大丈夫です）

ツンと辛いからし菜の簡単漬物。漬けたからし菜を入れた容器のフタをあけるだけで。

もう、ツンツンと辛味が目に染みるんですよ。

この辛味は揮発性なので空気に触れると薄くなり、時間とともに減ります。

からし菜は、種が和からしの原料になります。それも納得のピリ辛さ。

刻んでご飯のお供にすると、他のおかずがいらぬほど。

漬けたものを刻んで冷凍保存もできます。残念ながら漬けたてのものに比べて辛味と香りは弱くなりますが便利です。

塩分をより減らしたい場合は、6%程度まで減らせます。塩が薄いと日持ちは悪くなります。

食べる際にからし菜漬けが塩辛く感じる場合は、塩抜きして使います。

水にしばらくつけてから刻めば、塩気が薄くなります。釜揚げしらすやちりめんじゃこもあいますよね。

おにぎりにしてもおいしい。

以上