

3月	菜の花	水洗いしてから塩もみし、漬けます。 《36~48時間》	しいたけ	少し干して、水分を飛ばし、石づきを切り落とし、軸を残したまま漬けます。 《24時間》	セリ	水洗いをして軽く塩を振り、しばらく置いてしんなりしたら水気をしっかり絞って漬けます。 《6~7時間》	キュウリ	両端を少しだけ切り落とし、イボだけ取り除くように、皮をごく薄くむきます。イボのないものは皮をむかずに使います。 《6~7時間》
4月	小松菜	水洗いしてから塩もみし、漬けます。 《春 24時間》						
5月	ブロッコリー	水洗いして小房に分ける。水気を拭いてから軽く塩を振る。ガーゼに包んでから、漬けます。 《12時間》	わらび	固い根元を切り落とします。大きな鍋にわらびを並べ、重曹（水 1L に対して重曹小さじ 1 杯程度）を加えた熱湯を、わらびがかかるくらいかけます。皿などで軽く重しをして一晩置く。水が緑色になつたらアク抜き完了。翌日水洗いして水気を切って漬けます。 《6~7時間》	ふき	まな板の上に置き、塩をふりかけて板づくりをする。沸騰した湯でさっと茹でてから水にさらす。一本ずつスジを取り除き漬けます。 《6~7時間》	かぶ	茎を 10cm ほど残して、葉を落とします。先端から根元に向かって薄く皮をむき、半分に切れます。葉の部分をいっしょに漬け込んでもいいです。 《24時間、葉は 12時間》
6月	春キャベツ	大きさで、三つ割りか四つ割りにして、芯に葉をつけたままの状態で生を漬けます。芯が美味しかったりします。 《6~7時間》	大根	10cm くらいの厚さに切り、薄く皮をむいたら熱湯に入れて、表面が透き通るくらいに湯がきます。湯がいたあとに、厚さ 2cm くらいの半月切りにします。 《12時間》	ミニトマト	皮に 1、2ヶ所薄く切り込みを入れて、別容器に小分けして漬けます。 《6~8時間》	パプリカ	縦半分に切って、種、ヘタ、白いわたを取り除きます。軽く塩を振ります。 《12時間》
7月	じゃがいも	水洗いし、固めに茹でます。塩を振り漬けます。 《12時間》	オクラ	洗いし、水気を切り、ヘタの盛り上がり部分を削ります塩をまぶします。ガーゼに包んでから漬けます。 《12時間》	モロッコいんげん	ヘタとスジを取り除き、固めに茹でて冷ましてから漬けます。漬け過ぎ厳禁。 《12時間》	みょうが	穂先はつまんで取り除き、一番外側の皮もむきます。軸の部分は指で摘んで折るようにすれば、きれいにまるごと落とせます。 《12時間》
8月	茄子	ガクを残したまま、ヘタを切り落とします。先端部分も少しだけ取り除きます。ヘタ部分と先端部分の両方にタテに切り込みを入れて塩をすり込みます。主にヘタ部分の切り口を強めに塩をすり込んで、漬けた色を鮮やかにします。 《6~7時間》	ピーマン	縦半分に切って、種、ヘタ、白いわたを取り除きます。軽く塩を振ります。 《12時間》	玉ねぎ	皮をむき、適当な大きさに切ります。塩を振り、ガーゼに包んで漬けます。 《24~36時間》	ブロッコリー	水洗いして小房に分ける。水気を拭いてから軽く塩を振る。ガーゼに包んでから、漬けます。 《12時間》
9月	キャベツ	大きさで、三つ割りか四つ割りにして、芯に葉をつけたままの状態で生を漬けます。芯が美味しかったりします。 《24時間》	白菜	葉を一枚ずつはがし、水洗いします。水気を切ってから、軽く塩を振り、漬けます。 《6~8時間》	里芋	よく洗い皮をむきます。沸騰した湯で固めに茹でて漬けます。 《12時間》	さつまいも	適当な大きさに切って、3~4ヶ所皮をむきます。竹串が堅めに刺さるくらい火を通し、冷ましてから漬けます。 《6~8時間》
10月	かぶ	茎を 10cm ほど残して、葉を落とします。先端から根元に向かって薄く皮をむき、半分に切れます。葉の部分をいっしょに漬け込んでもいいです。 《24時間、葉は 12時間》	しいたけ	少し干して、水分を飛ばし、石づきを切り落とし、軸を残したまま漬けます。 《24時間》	人参	へたを包丁でとり、皮をごく薄くむきます。中まで味がしっかりと染み込むように、ヘタ部分にタテに切り目を入れ、漬けます。 《48時間》		
11月								
12月	小松菜	水洗いしてから塩もみし、漬けます。 《冬 36~48時間》						
1月								
2月								