



野沢菜のしょうゆ漬け



健康長寿 Point

野沢菜といえば、日本三大漬物の一つといわれている「野沢菜漬け」が有名ですが、北信濃では様々な漬け方で手軽に食べられます。野沢菜は「信州菜」とも呼ばれています。



材料（作りやすい量）

野沢菜	2kg	塩こんぶ	30g
しょうゆ	200ml		
酢	1カップ		
砂糖	75g		

1食分の成分 ◎エネルギー 11kcal ◎野菜 30g
◎塩分 0.8g

作り方

1. 野沢菜を洗いながらよくもむ。
2. 切ってしづらし、しょうゆ、酢、砂糖を溶き合わせて、野沢菜の上からかける。
3. 重石をして2、3日そのままにする。
4. 水が上がったら、汁を半分すてて、塩こんぶを入れよく和える。