



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. 切ってしぼり、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。