塩漬け３種 ふき・きのこ・わらび

● 材料〈作りやすい分量〉

ふき
きのこ（谷わたり）
わらび
…保存できる分量

塩 ……各材料分量の30％～40％

● 作り方

ふきの塩漬け

1 ふきは、皮を取り10cmの長さに手で折る。
2 1に分量の塩をまぶし、容器に漬ける。
3 塩水が上がるように重石で調整して保存する。

きのこの塩漬け

1 きのこの谷わたりは、茹でてそのまま鍋の中に一晩置く。
2 1をザルに上げて水を切り、分量の塩をまぶし容器に漬け、重石をして保存する。

わらびの塩漬け

1 わらびは適当な束にして容器に並べる。
2 1に分量の塩をまぶし、重石をして保存する。

◆塩の分量が少ないと保存食にできないので要注意。
◆塩出しは、先に茹でてから水にさらしてください。

ひとくちメモ！

春は山菜、秋はきのこなど沢山採れる時期に保存しておきます。法事、お盆、お正月など家族が集まるとき、時季外れの食材を並べるとみんな喜んでくれます。