



信州四賀 たべくら農園だより

野沢菜漬けは毎日でも食べたくなる

今年も残すところあと2ヶ月。長野の各家庭ではそろそろ野沢菜漬けを仕込む季節です。霜が降りて葉っぱが赤みを帯びてくると、野沢菜は柔らかくそして甘くなります。本当に本当に美味しく、私たち夫婦の長野県民歴はまだまだ浅いものですが、すっかり野沢菜漬けのとりこになっています。

野沢菜の発祥の地は長野県北部にある野沢温泉。その昔、和尚さんが京都から持ち帰った蕪の種を播いたところ、京都に比べ冷涼な信州では地下の蕪は大きく育たず、逆に地上部の葉ばかりが大きく生い茂りました。野沢菜の株は約1mもの大株に育ちます。本場では温泉で丁寧に野菜を洗い、大きな樽に山ほどの野沢菜を漬け込みます。

野沢菜漬けには、べっこう色の本漬けと、緑が鮮やかな時漬け（ときづけ・浅漬け）の2種類あります。本漬け野沢菜は発酵食のため日持ちするものの、漬け直しが必要だったりと少々手間がかかりますが、浅漬けだったら少人数のご家庭でも手軽に野沢菜漬けが楽しめます。お茶請けに、ご飯のお供に、つつつまんであっという間に無くなってしまいう美味しさです。長野の方にはおなじみかと思いますが、それ以外の方にもこの美味しさをぜひ知っていただき

たいので、今回のレシピに載せました。だまされたと思って一度試してみてくださいね。きっと気に入っていただけると思います。

もっと野沢菜が欲しい、大株のものが欲しいという方は別途ご注文も承りますので、お気軽にご連絡ください。

◎ 今週の一枚 ◎



野沢菜、大きく育ってます！

●○○ ● 今回のお届け内容 ●○○●

【S・M共通】

小松菜	: おひたしや炒めもの、グリーンスムージーにも
野沢菜	: 小株で使いやすい! 漬物以外にも小松菜同様、何でもOK
カブ	: 葉も使える万能野菜。浅漬け、煮物、蒸し物などなど
にんじん	: 味が濃いにんじんは火を入れるともっと甘みが増します
大根	: 甘みがあってシャキシャキ! 生で、おでんで、煮物にも
キャベツ	: 小ぶりですが、味は◎。大人気のあま〜いキャベツです
ラディッシュ	: 味噌と砂糖 1:1 で丸ごと一晚漬けると葉ごと食べれます
スティックブロッコリ	: 茎が美味しいブロッコリ。スーパーでも大人気です

【Mのみ】 ※各種増量

白菜	: お鍋や汁物に入れてたっぷり召し上がってください
レタス	: 寒さで葉が堅めなため、気になる場合は炒め物などにして
チンゲン菜	: 中華炒めやクリームになどにも合います
長ネギ	: 寒さで甘みののった松本一本ネギ。お鍋やお味噌汁など

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<野沢菜の切り漬け>>

材料: 野沢菜 1袋 (250g) ・ 醤油 25cc ・ 酢 15cc ・ 砂糖 15g ・ ジップロック袋

野沢菜を水で洗い、3~4cmに切ってジップロック等のビニール袋に入れる。混ぜ合わせた調味料を注ぎ、なるべく空気を抜いて口を閉じ（その方が早く漬かります）、時々面を返して全体が漬かるようにしながら1~2晩おくと食べ頃に。野沢菜の茎が太めの場合は更に1~2晩漬けてください。もちろん浅漬け容器や漬物樽でもできます。

