

干し大根の醤油漬け

マーケットの店頭で干し大根が並ぶ季節になりました。寒風にあてて水分を抜いたものですから、旨味が凝縮し、さらに独特の歯ごたえが何とも嬉しい素材に仕上がっています。農家の方々にしたら二度手間、三度手間の干し大根なのに意外に安いのです。他人にしてもらったこの手間も味のうちですし、有効に使わせていただかなければ、罰があたるってものです。

ぬか漬けも美味しいですが、もっと簡単なしょう油漬もいいものです。自分で作れば無添加の安心なものが手に入りますが、防腐剤等を使用していない分、カビなどがさきやすいので、少量ずつ作りましょう。 いづれにしても、農家の御苦労への感謝を調味に加えれば、ひと味もふた味も深まるかも…

干し大根を使った超かんたん糠漬けは昨年で紹介しましたので、今回はしょう油漬です。作り方は、これも超かんたん、超てきとうなのですが、大丈夫です！ < しょう油 + そばつゆ + 水 + タカの爪 + しょうが > で漬けるだけ。分量なんてだいたい 同量 ずつでOK、気にすることはないのです。ご自宅の庭に渋柿がある方は、この渋柿を剥いた皮を干しておいて、このしょう油漬でもぬか漬けにでも入れると甘味がでて、旨味が増しますよ。この渋柿のタンニンはポリフェノールそのもの、しかもお茶やワインより遥かに含有量が多いそうです。それに干し大根そのものが、生の大根のほぼ4倍の栄養素のかたまりになっています。毎日の少しの手間を面白がると、結果的に自分に跳ね返ってくるものの大きさに驚くことになります。



干し大根は良く束で売っていますが、いっぺんに漬けることはありません。寒中は風通りの良いところに干しておけば、干し具合によって違った食感が楽しめます。

干し大根を煮物などに使用しても、楽しいかもしれませんね！