

# 風味豊かな味わいの白瓜の奈良漬をつくりませんか？ 酒粕が出回る梅雨の前後の時期がオススメの作り時です！



新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ、安心して出歩ける状況ではありません。おうち時間が余りすぎて、何をして過ごそうか...?とお悩みの方もいらっしゃるようです。そこで、師岡青果からのご提案です！  
普段は忙しくて漬物を作る暇なんて！と思われるかもしれませんが、いまは例外。こんな時だからこそ時間をかけて、じっくりと白瓜の奈良漬をつくってみませんか？  
ちょっとハードルが高いと思われる方は、市販の奈良漬を使って、工程④の本漬けでお好みの味に変えてみるだけでもやるのもいいかも？  
べっこう色のカリッコリの奈良漬、オススメです！

## ◎材料

### 工程① 塩漬け

- 白瓜・・・5kg
- 天然塩・・・1kg(瓜の20%)
- 漬物樽
- 落とし蓋
- 重石(瓜と同じ重さ)・・・2個

### 工程② 陰干し

- 乾いた布
- ザルなど

### 工程③ 酒粕に漬け込む(下漬け)

- 酒粕・・・5kg(瓜と同量)
- ザラメ糖・・・2kg(瓜の40%)
- 漬物樽
- 漬物用のポリエチレン袋

- 輪ゴム
- 新聞紙

### 工程④ 本漬け(やらなくてもOKです)

工程③の下漬けでは、あっさりした味わいで少しだけ塩辛いかもしれませんが。アルコール濃度が濃くて、べっこう色の風味豊かな味わいに仕上げるには漬物に適した柔らかい酒粕が出回る4月以降に漬け直しをおこなってください。

- 酒粕・・・5kg(瓜と同量)
- ザラメ糖・・・800g～1kg
- (下漬けの加減をみて増減してください  
まったく糖分を入れないと酒粕に味を持って行かれます)

- 漬物樽
- 漬物用のポリエチレン袋
- 輪ゴム
- 新聞紙

## ◎白瓜の選び方

瓜は夏が旬です。  
10月くらいまでの暑い時期に出回ります。

- 鮮度の良いものを選んでください。
- ◆ 表面の皮が滑らかでキズやシワがないもの
  - ◆ みずみずしく、ハリツヤがあるもの
  - ◆ 見た感じよりもズッシリと重いもの
  - ◆ 太さが均一でまっすぐなもの

## ◎奈良漬の食べ方

瓜についた酒粕は水で洗うと風味が損なわれます。  
手で粕をぬぐってから5ミリ幅に切りましょう。

## ◎奈良漬のアルコールについて

奈良漬を多量に食べた後に自動車を運転すると、  
酒気帯び運転になる場合があります。

## ◎工程① 塩漬け

1 水洗いした瓜の両端のヘタを切り落とし縦二つ割りにします。



2 種とわたをスプーンなどでくり抜きます。



3 くぼみに塩をいっぱい詰り込み、少しだけこそぎ取ります。

※塩の量が少ないと水分が抜けきれずカリカリの仕上がりになりません。  
瓜の重量の20%の塩を使ってください。  
カリッコリの歯ごたえは塩漬けの塩加減です。



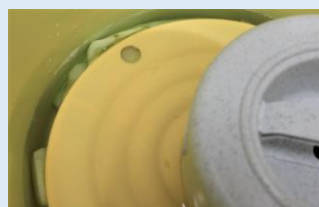
4 漬物樽に瓜の切り口を上にして並べます。



5 落とし蓋をして、瓜の重量の2倍くらいの重石をのせます。



6 十分に水があがってきたら、重石の半分を取り除きます。



1週間ほど漬け込みます。

## ◎工程② 陰干し

- 1 重石を取り除き、漬かっていた樽の中の塩水で瓜を軽く振り洗いして、引き上げます。 ※水で洗わない

瓜がペチャンコで薄っぺらになっていてOKです！



- 2 乾いた布でふき、水気をしっかり切ります。



- 3 ザルなどに並べて風通しのよいところで半日陰干しします。



- 6 4と5を繰り返して、最後に一番上を酒粕できっちりと蓋をするようにして漬け込みます。



- 7 袋の中の空気を抜きながら、酒粕と密着させるように袋の口を絞り、輪ゴムで閉じます。



- 8 漬物樽の上に新聞紙をかけて冷暗所で保管します。



発酵がすすんでいくと、だんだん塩気が抜けていきます。半年を過ぎたころから食べることができます。

## ◎工程③ 下漬け（あっさりした味わいの仕上がり）

- 1 瓜と同じ重量の酒粕に瓜の40%のザラメをいれて混ぜます。



- 2 漬物樽に漬物用のポリエチレン袋を敷きます。

- 3 漬物樽の底に2cmくらいの厚みでザラメを混ぜた酒粕を入れて、たいらに広げます。



- 4 瓜同士が触れ合わないよう切り口を下に向けて並べます。

※塩漬けた時とは逆向きです！塩分が抜けてお酒と糖分に入れかわります。



- 5 瓜の上に酒粕を敷きます。



## ◎工程④ 本漬け（漬け替え）（やらなくてもOKです）

工程③の下漬けでは、あっさりした味わいで少しだけ塩辛いかもしれません。アルコール濃度が濃くて、べっこう色の風味豊かな味わいに仕上げるには漬物に適した柔らかい酒粕が出回る4月以降に漬け直しをおこなってください。  
市販の瓜粕漬けを使うと工程①～③を省略できます

- 1 瓜についた古い酒粕を手でぬぐって取り除きます。  
※水で洗わない
- 2 瓜と同じ重量の酒粕に瓜の20%のザラメをいれて混ぜます。
- 3 漬物樽に漬物用の新しいポリエチレン袋を敷きます。
- 4 下漬けの3～8と同じ内容をやります。

漬けなおして約2カ月後には格別の味わいの風味豊かなべっこう色の奈良漬けが出来上がります。

漬け終わった酒粕は、胡瓜や人参・お肉や魚貝の粕漬け、来年の瓜の奈良漬の塩抜き下漬け用として再利用できます。また、お味噌汁に少量を溶くのもオススメです。  
**奈良漬って、こんなに手間暇かけて作るんです！**  
どおりで美味しいわけですね。  
おうち時間を上手に活用して、是非この機会に格別の味を手に入れてください。

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで！

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	那	珂
			み	や	き
			日	の	限
			店		