

なめ味噌 味噌漬け



高梁市威羽町

作られる時期...11月～12月

POINT ポイント

- 白ウリは小型のものを
用意する。早取りのものは歯ざわりがよい。
- つけ床を変えて、二度漬けすると一層おいしい。

① 鉄砲漬け

【材料・分量】

白ウリ	4kg
塩	原料の20%
副材料	2kg
しその葉と実・野沢菜・ にんじん・ゆずの皮・しょうが	
つけ床	
味噌	4kg
砂糖	500g
みりん	2カップ

【作り方】

- ① 白ウリはヘタを切り落として種子をくりぬき、20%の塩で下漬けたのち、塩出しをし水切りする。
- ② 副材料のしその葉等もそれぞれ20%の塩で下漬けたのち、白ウリと同様に塩出しをし水切りする。
- ③ 白ウリの中へ副材料を詰める。
- ④ つけ床に漬け込む。

昔ながらのおふくろの味として、なつかしくおいしい味です。



POINT ポイント

- 長期保存の場合は塩分を加減する。
- 好みにより甘味を加える。

作られる時期...年中

高梁市川上町

② 味噌漬け

【材料・分量】

大根・にんじん・ ごぼう・ゆず・ ウリ類・味噌	
-------------------------------	--

【作り方】

- ① 野菜は皮を取り、塩ずりをして4～5日間漬けて水分をふきとる。
- ② 味噌に入れて約1ヶ月くらいで食べ頃になる。

暑い夏、食がすすまないときはお茶漬けのどしとして。

POINT ポイント

- 量によって、煮つめる時間を調節する。

作られる時期...年中

高梁市川上町

③ スタミナ味噌

【材料・分量】

にんにく	120g
味噌	1kg
みりん	少々
酒	少々

【作り方】

- ① にんにくの皮をむき、ミキサーにかける。
- ② 味噌ににんにく、調味料を加え、約30分煮つめる。

にんにくを入れて夏パテ等によいのではないかと付けた名前が「スタミナ味噌」。刺身こんにゃく、生野菜等あらゆるものに付けて食べるとういしいです。

作られる時期...夏

高梁市川上町

④ もろみ

【材料・分量】

もろみ麹	15kg
しょう油	10ℓ
みりん	7ℓ
砂糖	7ℓ
夏野菜(キュウリ・ナス)	

【作り方】

- ① しょう油・みりん・砂糖を煮沸かして冷まし、もろみ麹を入れる。
- ② キュウリ、ナスの塩漬けを塩出しして絞り、①に加えて日向に置き、時々混ぜ合わせる。
- ③ 3ヶ月間置き、その間に2回程度混ぜる。