

ワラビの醤油漬け(ワラビ:1kgの目安)

1. ワラビを太い物と細い物に分けておく。
2. 鍋の水が沸騰したら水に対して約千分の一の炭酸を入れてから太いワラビを入れ、少し待ってから細いワラビを入れる。
3. 再沸騰(約5分)してから約2分だけワラビの根えを指で少し強めに押さえて漬れるぐらいで荒に上げ直ぐに流水で冷まし汚れを洗い流す。
4. 流水で約10時間灰汁出しをするが苦味の抜け具合は食べて確認すること。
5. 荒に上げて水を切り、ワラビの折り口を切り捨て約30cmの食べ易い長さに切る。
6. 人参100gを約30cmの千切りにし、生姜50gを細い千切りにする。
7. 合わせ調味料を作る。
 - 濃口醤油 150cc
 - 酒 100cc
 - 味醂 30cc
8. ボウルにワラビ、人参、生姜を入れて混ぜてから、合わせ調味料を約8割入れて混ぜ合わせ味を見ながら残りを入れていくが、後で水分が出るので気持ち濃目に味付ける。
9. 直ぐにでも食べられるが1日~2日経った方が味が馴染む。
10. 冷蔵庫で10日間ぐらいは保存できるが合わせた調味料は底に溜まっているので取り出す度に混ぜる。