

日野菜漬け・日野菜漬けごはん



滋賀県を代表する伝統野菜「日野菜」。まずはシンプルに漬物とまぜごはんどうぞ。

監修：管理栄養士 奥村 万寿美



日野菜漬け・日野菜漬けごはん



材料(2人分)

- ・ごはん…300g
- ・日野菜漬け…20g
- ・しらす干し…10g

<日野菜漬け(作りやすい量)>

材料

- ・日野菜…2～3本(500g)
- ・塩(材料の約5%、作り方参照)
- (A)・漬け汁※
 - ・酢…1/3カップ
 - ・砂糖…30g
 - ・顆粒だし(昆布)…小さじ1

※漬け汁は市販の即席漬けの素でもOK

作り方

- ① 日野菜漬けは、みじん切りにする。
- ② 炊きあがったご飯に、①の日野菜漬けとしらす干しを混ぜる。

作り方

- ① 根と葉をきれいに洗う。葉の、根に近い部分は特によく洗い、外側の固い葉は除く。
- ② 根は2mmぐらいの薄切りにし、ボウルに入れる。塩(小さじ1)をまぶし30分置いたら熱湯を入れ、素早くザルにあげ、流水で洗って水気を切る。
- ③ 葉は5mm程度に細かく刻み、塩(大さじ1)で、黒い汁が出るまでもみ込む。ザルに入れ熱湯をかけ、流水で色が出なくなるまで洗ったら、かたく絞って水気を切る。
- ④ しんなりとした根は、軽く絞る。根と葉を即席漬け物容器(ジッパー付き袋でもOK)に入れて(A)を加え混ぜ、重をかける。
- ⑤ 3～4日でさくら色になったら食べごろ。

栄養成分(1人分)

熱量…247kcal たんぱく質…4.1g 脂質…0.4g 炭水化物…53.5g(食物繊維…2.7g) 食塩相当量…0.5g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)