

## 4.3. ふきの粕漬

置賜地方

材料	
下 漬	
ふき	4 kg
酢	小さじ 1
古粕	6 kg
本 漬	
酒粕	4 kg
砂糖	500 g
みりん	180 cc

### 用具

- ボール
- 鍋
- かめ
- おしぶた
- ガーゼ

### 下 漬（準備）

- ふきの皮をむき、酢水に入れ、アクぬきをする。
- ふきをざるにあげて、十分水気を切る。

古粕（残り粕に、塩、砂糖を加えておいたもの）に、ふきを入れ、漬ける。

### 本 漬（準備）

- 器にふきを並べ、たっぷりの熱湯をかけ、40 位に冷めたらざるにあげておく。

酒粕、砂糖、みりんをあわせておく。

かめに、酒粕を 2 cm 位しき、その上にガーゼをのせ、ふきをひと並べし、ガーゼをのせ、酒粕を入れる。これを繰り返す、最後に酒粕の上にガーゼをのせ、おしぶたをする。

かめを密封する。

### ポイント

- ふきの塩ぬきは、ふきにたっぷりの熱湯をかけ、40 位になるまで冷まし、ざるに上げると、歯触りが良くなる。
- 下漬に、古粕を使うと身がしまらず、ふっくらしておいしくなる。

ふきのぶっつけ漬けをする場合は、漬け方は同じで、材料は下記のようになる。

材料	
生ふき	1 kg
酒粕	2 kg
砂糖	200 g
酒	170 cc
塩	200g

（飯豊町 下川原グループ）

高橋 かよ