

97. 三五八

置賜地方

材料

塩	3.6 カップ (4 合)
麴	1 kg (1 升)
くずもち米 (又はうるち米)	2.4 kg (1.6 升)

用具

- 炊飯器
- かめ

作り方 (準備)

- くずもち米をきれいに洗い、一晩水に漬けて置く。

くずもち米 1 升に対して、1.4 倍位の水加減でご飯を炊き、70 位に冷めたら麴をよくほぐして混ぜ合わせる。

のり気がきれてさらさらして、温

度が 55~60 になったら、その温度を維持するように湯煎して保温する。3~4 時間おくと固練の甘酒ができる。(この時、湯煎でなくジャーを使っても良い)

甘酒を 30 位に冷まし、塩を入れて混ぜる。

かめなどに入れ、涼しいところに保存しておく。

きゅうりやかぶ、なすなどの季節の野菜をその中に入れ漬けて食べる。

参考

- 漬け床が塩三、麴五、米八の割合で作るので、俗に三、五、八と言われるが、実際これでは塩辛いので二、五、八の割合で作るとよい。

もち米の方が、甘味があり、口当たりもよいが、うるち米でも出来る。

- 寒のうちに作ると、腐敗せず、塩がかれて風味がよいと言われている。
- かめに直接野菜を漬け込まないで、

すくい出して使うと風味が保たれる。

- 量が減ってきたら、ご飯 1 カップと塩小さじ 1 杯とを混ぜておくと 1 週間位で美味しくなる。
- お粥が冷えてから、麴と塩を入れてよく混ぜ合わせ、密閉できる容器に 1 週間程入れておいて発酵させる方法でもよい。

麴の甘味と旨味が野菜など漬け込んだものに程良くしみ込み、漬け込んだ野菜の味が一層美味しくなるので重宝がられる。

- 米を利用した貯蔵品として、また、節々の山野菜が広く利用されるので、ほとんどの農家では 1 年分の漬床を寒のうちに仕込んでおくのが習わしになっている。

(高畠町 さくらんぼ会)

川井 良子