



(150g入り瓶4本分)

材料名	分量
葉わさび（芽・茎・葉）	1 kg
しょうゆ	100cc
みりん	100cc

わさび漬

ちょっと一言！

・わさびは12月からは「ガニ芽（新芽）」、2月からは「葉わさび」、春先には「花わさび」が出まわります。部位の違いによる味や食感の違いもお楽しみください。

- ①葉わさびを洗って3,4cmの長さに切り、網袋（みかんネット等）に入れる。
- ②大鍋に湯を沸かし、70℃程度になったらわさびを入れ、緑色が鮮やかになったら袋ごと湯の中でひっくり返して（時間にして30秒から1分）引き上げ、冷水にとり冷ます。
- ③しっかり絞ってよく水気をきる。
- ④ボウルに調味液を合わせ、絞ったわさびを入れてよく混ぜる。
- ⑤瓶に詰めて密封する。1晩おけば食べられる。

レシピを作った団体・人

周南市生改連鹿野支部【周南市】