



【材料】(40切れ)

かぶ	2 k g
塩	3~4%
塩サバ	40切れ
酢	100 c c
米糀	240 g
米	240 g
軟飯の水加減	480 c c
人参	40 g

【作り方】

- ①かぶを洗い、上下に切り、皮を厚くむく。
- ②①をしばらく水につけアク抜きし、かぶを4つに切り、両端を切る。
1/4のかぶを5つに切り、中央を8分目ほどまで切り込みを入れる。
- ③②のかぶを重量の3~4%の塩でつける。
※気温が高い時期(10℃以上)には、塩を多めにする。
- ④かぶと同量の重石をのせる。1~2日で水が上がる。
- ⑤軟らかめのご飯を炊き、粗熱を取り、糀と混ぜてポリ袋に入れる。
- ⑥電気釜にアルミホイルを敷き、⑤を入れて、2~3時間保温状態にし、甘酒をつくる。
- ⑦かぶをザルに上げ、水気を取る。人参は千切りにする。
- ⑧塩サバは3枚に下ろし、そぎ切りにし酢に浸す。かぶにサバをはさむ。
- ⑨容器の中に甘酒、かぶ、人参の順に交互に重ねる。
- ⑩全体の重量以上の重石をのせ、4日ほど冷暗所に保存後、食べられる。