

かて菜(かてぜ)

冬

● 材 料

大根 1kg	くるみ 20g		
人参 60g		〔 酢 1カップ 砂糖 50g 塩 少々	
しその実 50g			
野沢菜漬け 450g			
大根やきゅうりの味噌漬け	250g		



● <作り方> ●

- ①しその実は秋に収穫し、1～2割の塩で漬けておく。これを使う前日に使う分量だけ水にさらし、塩抜きしておく。
- ②大根は皮をむいて5mm角のサイコロ切りにし、塩水に浸しておく。
- ③人参は3mmのサイコロ切り。野沢菜漬け、野菜の味噌漬け、くるみも同様に細かく切っておく。
- ④①のを水気をよく切り、他の材料と混ぜ合わせ、味をみながら混ぜる。

- ・大根は1月頃までの水々しい物は「なます」にし、春に近づいてシナシナとして来た物をかて菜にすると、また目先が変わって美味しく感じられる。
- ・大根をベースにして、人参等の野菜を刻んで加える。くるみの代わりにゴマでも良い。くるみのプチプチ感やそれぞれの素材との食感が調和しておいしい。
- ・みそ漬けの入れる量が大事。これが塩分になるので、加える塩気は食べてみて加減する。
- ・熱々のごはんの上にかけて食べるとおいしい。
- ・夏の「やたら」、冬の「かて菜」、共に細かく切るのが腕の見せ所。
- ・野菜をたくさん食べて、ご飯の食い込みが少なくても良いような食糧であることから「糧菜(かてぜ)」と名がついた料理。