

「三五八」

長時間漬け過ぎますと塩辛くなりますので、下記の漬け時間を目安として下さい。

6～10 時間(早く漬かるもの)

- キュウリ 1/2 割りか丸のまま(頭と尻を落とす)で漬けます。
キャベツ 葉を1枚ずつはがして漬けます。
- グリーン 根に近い硬い所を切り、ハカマを包丁でそぎ取り漬けます。
アスパラガス
- フキ さっと湯通し、皮をむき 30 分ほど水に浸してから漬けます。
セロリ 葉と茎に切り分け、適当な長さに切って、茎は外側の筋を包丁でそぎ取って漬けます。
ブロッコリー 花のつけ根を切り、10 分ほど塩水に浸してから、小房に分けて漬けます。

15～24 時間(漬かりの遅いもの)

- ナス ヘタを切り、皮は2～3ヶ所むいて漬けます。
太いものは包丁で縦に切り込みを入れ、塩もみして漬けます。
- ニンジン 皮は薄くむいて、縦に5mmほどの厚さに切り漬けます。
カボチャ 皮は緑色が少し残るほどに薄くむき、5 mmほどの厚さで櫛型に切り漬けます。
- ユリネ 一片ずつはがし、水洗い後さっと湯通ししてから漬けます。
タケノコ 柔らかくなるまでゆがき、適当な大きさに切って漬けます。
カブ 切り込みを入れてから、大きいものは4つ割りで漬けます。

★床なれ

最初は三五八が十分発酵していないので、塩辛さだけが目立ちます。
少し手間ですが、くず野菜(切れ端や余りもの)で2度ほど漬けて(捨て漬)野菜から出た水分や麹の発酵作用による床なれを待つて漬け込むと、美味しく漬けられます。