



仙人^{ちよろぎ}長老喜

食の匠

釜石市

●青の木主婦の会 [平成10年認定]

梅酢漬、しょうゆ漬、甘酢漬、山菜漬、味噌漬、キムチ漬の6種類です。「丈夫で長生きして喜ばましよう」との思いをこめて仙人長老喜と名づけました。お正月には縁起物として、黒豆とともに祝膳に供えられます。チョロギはシソ科多年草で地下茎先端の巻貝状の塊茎を食べます。

材料▶10人分

梅酢漬	・チョロギ……………1kg ・梅酢……………220cc ・砂糖……………100g ・ビーツの煮汁…200cc
しょうゆ漬	・チョロギ……………1kg ・しょうゆ……………500cc ・砂糖……………100g ・赤とうがらし…少々
甘酢漬	・チョロギ……………1kg ・砂糖……………130g ・酢……………30cc ・塩……………小さじ1 ・水……………750cc
山菜漬	・チョロギ……………1kg ・わらび……………330g ・ふき……………330g ・たけのこ……………330g ・しょうゆ……………1,000cc ・砂糖……………200g ・赤とうがらし…少々
味噌漬	・チョロギ……………1kg ・みそ……………200g ・砂糖……………30g
キムチ漬	・チョロギ……………1kg ・キムチの素……………170g

作り方

- ・チョロギは塩漬したものを使用する。
- ・すぐ使う場合はチョロギ重量の7%の塩でチョロギがかぶるくらいの水を入れて軽く重しをし、2～3日塩漬けたものを3時間で塩抜きして使用する。
- ・長期保存の場合はチョロギ重量の15～20%の塩でチョロギがかぶるくらいの水を入れて軽く重しをし、一昼夜塩抜きして使用する。

梅酢漬

- 樽に梅酢、砂糖、ビーツ（ビートともいう、西洋赤かぶ）の煮汁を入れ、その中にチョロギを漬け込む。

しょうゆ漬

- 鍋にしょうゆと砂糖を入れ、沸騰させ、冷ましておく。
- 樽に1を入れ、その中にチョロギを漬け込む。

甘酢漬

- 樽に水、砂糖、酢、塩を入れ、その中にチョロギを漬け込む。

山菜漬

- 塩抜きしたわらび、ふき、竹の子を3cm位の長さに切る。
- 鍋にしょうゆと砂糖を入れ沸騰させ、冷ましておく。
- 樽にチョロギと山菜を入れ、2の調味液を注ぎ、漬け込む。

味噌漬

- みそと砂糖をよく練り合わせ、チョロギを漬け込む。

キムチ漬

- キムチの素にチョロギを入れ、落としぶたをして漬け込む。