

【材料】



かぶ	2 kg
人参	1 本
米	3 合
糀	600 g
塩	50 g
サバ	1 本
昆布・ゆず・らっきょう酢	

【作り方】

- ①かぶを 4 つ割りにして、両端を落とす。皮は厚めにむいて 1.5 cm位に切り、塩をまぶし重石をし、一昼夜漬け込み、水が上がったらザルに取り、水分を抜き取る。
- ②塩サバは 3 枚に下ろし、皮と骨を外し小口に切り、らっきょう酢に一晩漬けておく。
- ③米は 3 合炊き、糀と合わせて 4~5 時間蒸らして冷ます。(蒸らす時に熱湯をコップに 1/3 程度入れる)
- ④人参は千切り。

※合わせ方

- ①のかぶに②のサバを挟み、③の糀と交互に漬け込み人参を散らす。軽い重石をしておく。