

# イタドリの塩漬け

作っておくと便利な保存食。  
シャキシャキ食感がたまらなく、炒め物のアクセントになります。

## 【材料】 \* \* \* \* \*

- イタドリの茎 30cm程伸びたもの 30本
- 塩 1~2kg



## 【作り方】 \* \* \* \* \*

- ①イタドリを洗い、茎の皮をおき、節を落とすように切る。
  - ②沸かした湯で、茎が指で潰せる固さになるまで茹でる。
  - ③水を切り、容器に敷き詰め、塩をたっぷり入れて混ぜる。
  - ④一晩置き、出てきた水分を捨て、さらに塩を入れて混ぜ、寝かせる。
  - ⑤④をもう一度行ったら、冷凍保存バッグなどに小分けして保存する。
- \*使うときは水にさらして塩気を抜いてから炒め物などに加える



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし