

【氷見の食コラム④】

保 存 食

野菜や魚、肉など氷見にはおいしい食べ物がいっぱいありますが、
どんなおいしいものでも放っておけばいつかは腐って食べられなくな
りますね。そしてそれぞれの食材には、たくさんとれて味もおいしく
なる旬の時期と全くとれない時期があります。

氷見では昔から、新鮮な野菜や魚が食べられない時期のことを考えて、
食品を保存しておく技術が伝えられてきました。氷見に伝わる保存食
のいくつかをご紹介します。

○ここみの塩漬け

新鮮なここみを塩につけふたに重石を乗せて
漬けます。下漬けをした後、本漬けをします。



○しその実塩漬け

しその実は穂先にわずかに花が残っていると
きに穂ごと摘み熱湯にくぐらせ、塩をまぶして
瓶に詰め、梅酢をかけて重石をします。

○ふきの塩漬け

ふきは熱湯にくぐらせてから冷水で冷し、水にさらします。ふきに塩をふって重石
を乗せ、貯蔵します。

○干しぜんまい

ぜんまいに重曹を加えた熱湯をかけ、冷めたら水につけて一晩さらします。これを
水切りして3～4日間、日陰干しして十分乾燥したものを保存します。

○切干しだいこん

よく洗った大根を短冊形に切り、簾に広げてよく乾燥させます。料理するときは水
で戻して油炒めや煮物、酢和えなどにします。

○干しずいき

皮をはいた茎を縦に裂き、わらで編んで天日
で干すかむしろの上で1週間ほど乾燥させます。
かす汁や味噌汁の具、煮物などにします。

