



SAGOHACHI-ZUKE in a Masonjar



By RUSTIC

What is SAGOHACHI-ZUKE

三五八漬けは、麴の持つ（ ）で糖化、発酵させた床に生の野菜や魚肉などの新鮮素材や、ゆで卵を漬け込み、主に（ ）発酵させた発酵食品です。
ぬか漬けよりも作り方もお手入れも簡単で、癖もなく美味しい常備野菜となります。
また（ ）たっぷり、発酵しているので消化も良く、三五八漬けの中の様々な菌が腸内バランスを整えるため活躍してくれます。
腸内のバランスが良くなることは、免疫力を高めることにつながります。
東北地方の郷土料理で伝統的な麴の漬けもので、漬け床の材料の（ 、 、 ）の割合が3：5：8なことから三五八漬けとよばれています。

Tip to making SAGOHACHI-ZUKE

- ・三五八漬けの材料は、漬け込む野菜以外は基本的に（ 、 、 ）。ここに好みで鷹の爪、昆布を入れても風味が加わり美味しくなる。
- ・床のお手入れは糠のようにかき混ぜる必要はなし。
- ・空気に触れている表面にカビが生えることがあるので冷蔵庫保管、2，3日に一度は様子を見る。（お野菜を漬ける時についでに床を少し動かす程度）
- ・床は基本的にメイソンジャー・ガラスのタッパー・蓋付きのホウロウで保管する。蓋は錆びないように →BPA フリーのプラスチック、蜜蝋ラップ、布 wrap®、ホウロウ加工の物◎
- ・塩気が薄くなったり、汁気が多くなった場合…
 - ① 塩とご飯を足すと汁気が少なくなる。
 - ② 昆布や乾燥野菜などを入れて水分を吸わせる。
 - ③ 新たに1から作り直し、残った床は調理に使う。
- ・常温では発酵や漬け込みが早くなる。＝ その分酵母もつきやすく、カビも生えやすいので注意。
- ・基本的に漬物を漬けこむ段階まで床が整ったら、冷蔵庫の保管がよい。
- ・生野菜を毎日漬け込むことができる。
- ・生肉・魚を漬ける時は、別のガラスのタッパーに三五八漬けの床を少し取り出して、肉や魚の周りに塗り付けて一晩冷蔵庫において次の日調理する。



三五八漬け



Ingredients

- ・ドライ麴 ()g
- ・温かいご飯（白米・玄米を炊いたもの） ()g
- ・海塩 ()g

Equipment

- ・ガラス瓶やガラスのタッパー、ホーロー容器（32oz～64oz 又は 1ℓ～2ℓ）
- ・蓋になるもの（タッパー専用の蓋・エコラップ・ハウロウなど）
- ・しゃもじやスプーン
- ・炊飯器や保温できる器具
- ・大きめのタオル

Steps

- ① 容器をよく洗い、清潔なキッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ② 容器に準備したドライ麴と温かいご飯（40～60℃(100～140F)ほど）を入れ、しゃもじやスプーンで均一に混ぜる。（**注意：熱いご飯を麴と合わせない！**）
- ③ 容器の蓋をして（密閉せず、かぶせる程度でよい）タオルで全体を覆い、保温できる器具の上や近くに置いて、約40～60℃(100～140F)ほどを10時間保つ。
※（炊飯器使用の場合は、炊飯器に直接材料を入れ、ふたをせず、上からタオルを被せて保温ボタンを押し10時間。）（**糖化**）
- ④ 10時間が過ぎたら味見、甘みを確認したら保温を終了して、そこに分量の塩を混ぜ込み、温度が下がったら冷蔵庫で1週間寝かせる（**発酵・熟成**）
- ⑤ 熟成を終えた三五八漬けの床に野菜を入れていく。
初めのうちは塩気が強いので、できるだけ硬い生野菜を丸ごと漬けるとよい。
（人参やキャベツの芯など）床に埋めたら冷蔵庫へ戻し、半日から1日漬け込む。
- ⑥ 出来上がった野菜は洗わず、清潔な手で麴などをぬぐうようにしてできるだけ床に戻し、野菜の部分だけを取り出す。一口大に切り、出来上がり。
- ⑦ 床が慣れてきたら、生野菜、ゆで野菜などお好みに漬け込む。
※（野菜などの食材の例は下記参照）
- ⑧ 水気が多い野菜を何度も漬けていくと、床は塩見が薄く、水分が増えてくるので前述のいずれかの方法でお手入れをする。（1ページ目赤い四角内参照）
- ⑨ 生肉・魚、ゆでたまごやアボカド、チーズなどを漬ける時は三五八漬けの床一部を別の容器に移し、食材全体に塗って一晩寝かせる。（床を傷めないよう野菜などと分ける）

三五八漬け～目で見えるレシピ～



① 材料を準備



② 混ぜる



③ 蓋をして保温



④保温中、布をかぶせる



⑤布ありで全体保温◎



⑥保温終了後、味見



⑦甘みがあれば塩追加



⑧混ぜる



⑨初めは硬い野菜を漬けるとよい ⑩野菜取り出し混ぜる



⑪さらに野菜を漬ける



⑫半日から1日後



⑬漬かった二十日大根



⑭徐々に水分が増す



⑮水分が多くなったらこの後は1ページ目参考

copyright RUSTIC FARM© 2021 All Right Reserved.

生：

茹で、蒸し：



三五八漬けの残り床でおかず

Ingredients (4人前)

★使わなくなった三五八漬けの汁	大さじ ()
★鶏むね肉又はもも肉	() g
・キャベツやブロッコリー	() g
・パプリカや人参	() g
・ニンニク	()
・海塩・胡椒	お好みで
・ごま油	大さじ ()



- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、ガラスの容器に三五八漬けの汁と一緒にに入れて冷蔵庫で1～2時間マリネする。
- ② ブロッコリーは一口大に切り、沸騰したお湯で2から3分茹でる。
ブロッコリーでなくキャベツを使う場合はきれいに洗い、5ミリほどの太めの千切りにする。
- ③ ニンニクはみじん切り、パプリカ(人参)は5ミリほどの幅の縦長に切っておく。
- ④ フライパンに油を引いてニンニクを入れ、香りが立ったら鶏肉を入れて焼く。両面焼いて火が通ったらパプリカ(人参)を入れ(キャベツを使うときはここで一緒にキャベツも投入)少し炒めたらブロッコリーを入れ、塩を振り、好みの塩分に整えて全体にからませて出来上がり。お好みで胡椒をたっぷり振るとさらに美味しいです。

memo