ふるさと奥阿賀の郷土料理

# わらびと鱈の漬物

山と海とが出会った料理

山間地にある奥阿賀にとって、鱈は貴重なたんぱく源でした。そんな鱈とわらびを一緒にしたこの料理は、奥阿賀の風土を表す料理の一つといえます。

## 栄養価

（1 人分）

エネルギー ……19Kcal
タンパク質……1.1g
脂質……0.1g
塩分……0.8g
→つけ汁の分量によって変わります。
※の材料の栄養価は含みません。

## 材料

（4 人分）

塩漬けわらび……200ｇ
塩漬けきのこ…… 20ｇ
にんじん…… 30ｇ（3㎝）
しょうが…… 10ｇ（1かけ）
つまみ鱈※…… 10ｇ
（おつまみ用の鱈のくんせい）
しょうゆ……小さじ1強
みりん……小さじ1強

## 作り方

おばあちゃんの知恵袋 春 夏 秋 冬

1) 塩漬けわらびは少し塩分が残るくらいに塩出しし、3㎝の長さに切る。
2) 塩漬けきのこは塩出しする。
3) にんじんは、わらびと同じ長さの短冊切りにし、しょうがは千切りにする。
4) 調味料を合わせ、1) 2) 3)の材料、つまみ鱈を混ぜ合わせる。
5) 軽く重石をして1～2日おいて味をなじませる。