

**下表は右表のバックアップ用で入力禁止**

**下表では赤字のみを入力します**

by ゆうゆう

蕪・赤大根の千枚漬け		
塩漬け		
蕪(赤大根)	500 g	
他の野菜	0 g	
塩	15 g	3.00 %
本漬け		
酢	75 cc	15.00 %
味醂	25 cc	5.00 %
砂糖(3~5%)	25 g	5.00 %
だし昆布	1 g	0.15 %
唐辛子	1 g	0.10 %
スルメイカ	5 g	1.00 %
	0 g	0.00 %
	0 g	0.00 %

蕪・赤大根の千枚漬け		
塩漬け		
蕪(赤大根)	16,000 g	
他の野菜	0 g	
塩	480 g	3.00 %
本漬け		
酢	2,400 cc	15.00 %
味醂	800 cc	5.00 %
砂糖(3~5%)	800 g	5.00 %
だし昆布	24 g	0.15 %
唐辛子	16 g	0.10 %
スルメイカ	160 g	1.00 %
	0 g	0.00 %
	0 g	0.00 %

1 合	= 180 cc
水 1g	= 1cc(ml)

計量カップ計量スプーン
1 カップ = 200 cc
大さじ 1 = 15 cc
小さじ 1 = 5 cc

上記の容量で作られたスプーン、カップを、「計量スプーン・メジャーカップ」「計量カップ・メジャーカップ」などと呼ぶことがあり、また、「標準計量スプーン」「標準計量カップ」とされることもある。

現在利用されている計量カップ、大さじ、小さじの規格は、いずれも女子栄養大学創立者の香川綾氏が1948年に考案したものである。規格として正式に制定されたものではないが、事実上日本での標準規格となっている。

(出典: Wikipedia)

大根の酢漬け		
塩漬け		
大根	500 g	
他の野菜	0 g	
塩	15 g	3.00 %
本漬け		
酢	25 cc	5.00 %
砂糖	50 g	10.00 %
沢庵漬けの素	1 g	0.15 %
赤唐辛子	1 g	0.10 %
柿の皮	1 g	0.20 %
	0 g	%
	0 g	%
	0 g	%

大根の酢漬け		
塩漬け		
大根	17,000 g	
他の野菜	0 g	
塩	510 g	3.00 %
本漬け		
酢	850 cc	5.00 %
砂糖	1,700 g	10.00 %
沢庵漬けの素	26 g	0.15 %
赤唐辛子	17 g	0.10 %
柿の皮	34 g	0.20 %
	0 g	0.00 %
	0 g	0.00 %
	0 g	0.00 %

※ 容器や器具等は台所用洗剤で洗う。85℃以上の熱湯で1分以上殺菌。もしくは、家庭用に販売されている液体の塩素系漂白剤・殺菌剤である次亜塩素酸ナトリウムの水溶液で消毒し、飲用可能な水で水洗後、必要なら水滴を清潔なペーパータオルなどで拭き取る。ビニール手袋・マスク・帽子を着用すれば、より安全でしょう。調味料は加熱します。漬け込む野菜や調味料・容量などは好みに合わせて調整・追加・削除してください。大根や蕪の葉、他の野菜も一緒に漬けて試して下さい。色・味・臭い等に異常を感じたら廃棄しましょう。

<漬物の衛生規範> [ <http://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/58/tsukemono/eiseikihan.html> ]

下記は、広島県のホームページ「漬物の衛生規範」上記より転記。内容は改定されている場合もあるので上記URLを参照下さい。

漬物の衛生規範が改正されました。

平成24年8月に札幌市等で発生した浅漬による腸管出血性大腸菌O157食中毒事件の調査の結果、製造工程での衛生管理上の問題点が確認されました。

そこで、同様の食中毒の再発を防止するため、「漬物の衛生規範」が改正されました。

漬物製造業者の方は、原材料の低温保管、適切な洗浄・殺菌の実施など、この衛生規範に基づき適切な衛生管理に努めてください。「漬物の衛生規範」の主な追加内容

1. 浅漬の原材料は、低温(10度以下)で保管すること。
2. 浅漬の製造にあたっては、次のことに留意すること。
  - ア. 各工程において、微生物による汚染、異物の混入がないよう取扱うこと。
  - イ. 原材料は飲用適の水を用い、流水で十分洗浄すること。
  - ウ. 半製品の保管及び漬込みの際は、低温(10度以下)で管理し、確認した温度を記録すること。
  - エ. 次のいずれかの方法により殺菌を行うこと。

(a) 次亜塩素酸ナトリウム溶液(100mg/lで10分間及び200mg/lで5分間)又はこれと同等の効果を有する次亜塩素酸水等で殺菌した後、飲用適の流水で十分すすぎ洗いを。塩素濃度の管理を徹底し、確認を行った時間、塩素濃度及び実施した措置等を記録すること。

(b) 75度で1分間、加熱する。温度管理を徹底し、確認を行った時間、温度及び実施した措置等を記録すること。

オ. 漬込み液(漬床を除く。)は、その都度交換し、漬込みに用いた器具・容器の洗浄、消毒を行うこと。

【蕪・赤大根の千枚漬け】

蕪もしくは赤大根を、水洗後、下部の細い根の部分は切捨、皮剥きし、縦に2分割、分割面を下にして2~3mm厚に切ります。大きいものは縦に4分割後、銀杏切りにします。漬物桶内側に入れたビニール袋に刻んだ蕪・赤大根を入れて、上から塩を振掛け掻き混ぜ、蕪・赤大根の2倍の重量の重石を置きます。自分の味覚に合わせて数時間~数日間塩漬けの後で、蕪・赤大根から出た水分に依る塩水を捨て本漬けします。赤大根は酢に合うと全体が綺麗な赤色に成ります。次の日から食べれます。Web 上には多くの漬け方が紹介されていますので詳しくは『蕪の千枚漬け』をキーワードで検索下さい。

基本を大きく崩すと失敗する場合もあるが、甘過ぎる方は砂糖3%、すっぱいのが嫌いな方は、酢・味醂・砂糖を10%にして試して下さい。

【大根の甘酢漬け】

大根を水洗後、頭部と下部の細い部分は切捨、縦・横共に二分割します。漬物桶内側に入れたビニール袋に、塩を大根の切り面に擦り込んで、隙間が少なくなるように詰め込み、大根の重量の2~3倍の重石を置くと、翌日には大根が水没する程度水が上がります。2日以内に水没しない場合は、3%の塩水を沸騰させて冷まし、迎え水として大根が水没するように入れます。4~7日後に大根から出た水分による塩水を迎え水を含め全て綺麗に洗ったバケツ等に取り、本漬けします。本漬けの材料で大根が水面下に納まらない場合は、バケツに取った塩漬け後の塩水を足します。残りの塩水は破棄してください。Web 上には多くの漬け方が紹介されていますので詳しくは『大根の酢

下表は右表のバックアップ用で入力禁止

下表では赤字のみを入力します

らっきょうの酢漬け		
下漬け		
らっきょう	1,000 g	
他の野菜	0 g	
塩	20 g	2.00 %
本漬け用調味液(市販のらっきょう酢で可)		
酢	500 cc	50.00 %
砂糖	150 g	15.00 %
蜂蜜	100 g	10.00 %
水	150 cc	15.00 %
塩	5 g	0.50 %
唐辛子	1 g	0.10 %
	0 g	0.00 %
	0 g	0.00 %

らっきょうの酢漬け		
下漬け		
らっきょう	6,000 g	
他の野菜	0 g	
塩	120 g	2.00 %
本漬け用調味液(市販のらっきょう酢で可)		
酢	3,000 cc	50.00 %
砂糖	900 g	15.00 %
蜂蜜	600 g	10.00 %
水	900 g	15.00 %
塩	30 g	0.50 %
唐辛子	6 g	0.10 %
	0 g	0.00 %
	0 g	0.00 %

白菜の漬物		
塩漬け		
白菜	2,000 g	
	0 g	
塩	60 g	3.00 %
迎え水(不要なら調味料は上記塩に混ぜる)		
水	800 cc	40.00 %
塩	24 g	3.00 %
調味料(塩漬用の塩もしくは迎え水と混合)		
昆布	2 g	0.10 %
唐辛子	1 g	0.05 %
味の素等の出汁の素	2 g	0.10 %
	0 g	0.00 %
	0 g	0.00 %

白菜の漬物		
塩漬け		
白菜	10,000 g	
	0 g	
塩	300 g	3.00 %
迎え水(不要なら調味料は上記塩に混ぜる)		
水	4,000 cc	40.00 %
塩	120 g	3.00 %
調味料(塩漬用の塩もしくは迎え水と混合)		
昆布	10 g	0.10 %
唐辛子	5 g	0.05 %
味の素等の出汁の素	10 g	0.10 %
	0 g	0.00 %
	0 g	0.00 %

**【らっきょうの酢漬】**  
 らっきょうは、土を落とし綺麗に洗浄後、芽と根の部分を切り落とし、薄皮を剥く。再度洗い薄皮などを取り除き、水をきり、2%の塩をまぶして1日置き、水洗して水をきる。らっきょうを熱湯に5～10秒浸して消毒し、沸騰して冷ました本漬け用調味液に漬け込む。市販のらっきょう酢は、煮沸消毒不要で、水や調味料は入れない。唐辛子のみで可。ラッキョウが浮いている2～3日は数回/日容器を揺ると沈みます。  
**【白菜の漬物】**  
 2～4分割にした白菜に3%の量の塩を株元に摺り込みながら漬ける。白菜重量の30～50%の水に白菜漬けの素などの調味料を入れ沸騰して冷ました迎え水を白菜全体にかかる様に注いで、白菜重量の2～3倍の重石を載せる。塩辛い場合は塩分1%の水を沸騰させて冷ました水に10分～1日漬ける。酸っぱいのが嫌いな方は0.1～0.2%の炭酸カルシウムを入

**【漬物の隠し味】**

味の素・各種だしの素・昆布茶・各種漬物の素・沢庵漬けの素・醤油・砂糖・塩などの調味料や干し葡萄などの乾燥した果物。山椒・胡麻・七味唐辛子。柿・りんご・柚子・レモンなど果物の皮を調味料に使います。糠・生姜・大蒜、塩麴やにがり・蜂蜜・味醂・紹興酒・ビールを入れる人もいます。  
 欧米における「だし」のベースは肉や魚、日本人が感じるカツオや昆布だしの香りや旨味は、欧米人には理解しがたいようです。歯触り・食感・味覚・臭覚などには個人差があるので、滑りの出る昆布、香りや味の強いものの柚子や大蒜、刺激の強い唐辛子・山椒などは少な目が無難で、食べる人の反応を見ながら増減する。隠し味だから当然食べる人が気付かない程度が良い。その他、我が家秘伝の調味料などがあれば入れて下さい。そうすれば世界一の美味しい漬物が出来上がります。卵殻や漬け物材料売り場などで売っている食品添加物の炭酸カルシウムは乳酸や酢酸などの酸を中和して味をまろくします。

**【殺菌消毒】**

自家栽培で安心できる野菜なら、サラダや漬物で生食できますが、食品スーパーで購入した野菜や果物の場合、不安な方は、75℃で1分間加熱消毒します。食品添加物の「月星ブリーチC」「ピューラックス-S」等でも消毒できるようなが、消毒後は、飲用適の流水で十分すすぎ洗いして下さい。

一度に多くの重量を漬け込む場合は、漬物桶(プラスチック製もある)を使用しますが、大根1本だけの様に少量を漬ける場合は、適当なタッパーやバネ式の漬物容器などをお使い下さい。詳しくは下記を参照方。  
<http://wizarduuyuuu.shikisokuzekuu.net/napa/napa.htm>



当文書が原因による損害等については、いかなる保証もできませんので、ご了承願います。

<http://wizarduuyuuu.shikisokuzekuu.net/napa/napa.pdf>

