

北海道の発酵保存食

三升漬け



三升漬けの名前は、なんばん（青唐辛子）・麴・しょう油、すべて一升ずつで合わせて三升を漬けたことに由来します。

冷や奴や白ご飯のお供に、また、焼いたお肉にちょっとしたのせたり、ニンニクも加えてパスタの味付けに使ったり。アレンジ方法が無敵大な万能調味料です。

■ 材料

なんばん(青唐辛子)	200g
米麴	200g
しょう油	200g

※お好みで、昆布や鷹の爪を加えてもよい



北海道では、唐辛子のことを南蛮とも言います。札幌伝統野菜のひとつに、「札幌大長なんばん」があります。普通のなんばんよりも、長いのが特徴です。

■ つくり方

- ① 瓶を消毒する。
(煮沸消毒・キッチン用アルコールでの消毒などやりやすい方法で)
- ② なんばんを洗い、キッチンペーパーでしっかり水気を拭いてから、粗みじんにする。
- ③ 消毒した瓶に（水分やアルコールがまだ残っていたら、キッチンペーパーで拭き取る）、なんばん、米麴を加え、清潔なヘラで混ぜて、しょう油を注ぐ。ひたひたにならないようであれば、しょう油を足す。
- ④ 直射日光のあたらない常温に置く。2週間ほどで食べられますが（米の芯が残っていなければOK）、1ヶ月ほど待ったほうが美味しくなります。

※瓶の側面など、汚れたところはキッチンペーパーで拭き取っておきましょう。汚れているところにカビが生えやすいからです。もともと保存食ですので、きちんと衛生面に気をつけてつくれば、かなり、日持ちしますよ。