

# 保存食レシピ

秋の夜長は、じつじつと冬じたく。

自慢できちゃう  
我が家の隠し味♪

日持ちしない食材も  
ひと手間加えてストック

ガス代も食費も  
賢く節約!

しっかり消毒が  
長期保存の秘訣!



厳しい残暑もやっと緩み、台所に立つのも快適になった今こそ、冬に向けて保存食を作る絶好の季節。旬の野菜を賢くストックして、電気代も食費も抑えましょう!

## きのこのオイル漬け

冷蔵保存  
2ヶ月

<材料>  
キノコ(エリンギ・しめじなど)500g 塩25g  
穀物酢150cc 水150cc にんにく1個  
鷹の爪3本 ローズマリー適量 オリーブオイル適量

- <作り方>
- ①きのこは水洗いして石突を取り、食べやすい大きさに切り、塩を振って軽く混ぜ、3時間ほど置きます。
  - ②鍋に穀物酢と水を入れて沸騰させ、きのこを入れて煮つまでゆで、ザルにあげます。
  - ③②を布巾の上に広げて並べ表面が乾くまで干します。
  - ④保存ビンに、きのこをスライスしたにんにく・ローズマリーを詰め、最後に瓶の口までたっぷりオリーブオイルを注ぎます。
  - ⑤一晩以上寝かせたら完成。きのこをのりたいけど1株は多すぎる、そんなときにも役立ちます。



## 栗の渋皮煮

冷蔵保存  
1ヶ月

<材料>  
栗(皮付き)1kg 重曹60g 砂糖800g

- <作り方>
- ①栗が十分浸る量の熱湯を沸かし、火を止めて栗を漬けます。
  - ②2~30分経ってお湯がぬるま湯程度に冷めたら、渋皮を傷つけないように固い皮だけをむきます。
  - ③鍋に水・栗・重曹20gを入れ、強火にかけます。沸騰したら弱火にし、灰汁をとりながら15分ほど煮たら煮汁を捨て、水にさらします。
  - ④タワシで軽くこすって筋などを取り除きます。このとき、栗があまり空気に触れないように注意しましょう。
  - ⑤再度、③の工程を2度繰り返します。
  - ⑥鍋に水・栗・砂糖を入れ、15分ほど煮たら火を止め、そのまま常温で冷ましたら完成。お茶請けやお弁当の1品にあったらうれしい、定番の常備菜です。



## なすのオイル漬け

冷蔵保存  
1ヶ月

<材料>  
なす4本 にんにく1かけ アンチョビ5枚  
鷹の爪1本 イタリアンパセリ適量 塩小さじ2  
白ワインビネガー100cc オリーブオイル300cc

- <作り方>
- ①アンチョビ・にんにく・イタリアンパセリをみじん切りにし、オリーブオイル・白ワインビネガーに加え、塩を振ります。
  - ②なすは洗って水気をしっかりふき取り、4cm程度の輪切りにします。
  - ③オーブンを250℃に熱し、なすを重ねないように天板に乗せて焼きます。
  - ④なすに焼き色がついたら粗熱をとり、容器に敷き詰めて①を投入します。このとき、必ずなすにオイルがかぶる量に調整します。
  - ⑤一晩以上寝かせたら完成。パスタやグラタンの具はもちろん、そのまま食べてもおいしいので付けあわせにもおすすめ。



## ぬかサンマ

冷蔵保存  
10日

冷凍可能

<材料>  
サンマ8尾 塩大さじ12 ぬか6カップ 鷹の爪1本

- <作り方>
- ①サンマは頭を落として内臓・血合いを取り出し、腹を流水で洗う。
  - ②サンマに塩をひとつかみ(分量外)まぶしてザルに並べ、冷蔵庫に一晩置いて血を抜く。
  - ③ぬか・塩・輪切りにした鷹の爪を混ぜる。
  - ④タツバなどの保存容器に②と③を交互に詰める。このとき、サンマの腹にも糠をまぶす。
  - ⑤ラップをかけて漬物石を乗せ、冷暗所で3~15日ほど漬けたら完成。焼いて食べても、アンチョビ代わりにパスタなどに使ってもおいしい保存食です。冷凍保存するときにはぬかをつけたままラップをして冷蔵庫へ。

