

高菜漬け

高菜の漬け物は、利根川の土手などに自生するからし菜の一種で、からし菜ほど辛みがない栽培種を塩漬けにしたものです（九州地方の高菜とは異なります）。関宿城の紋が鷹の羽であることから、鷹と高をかけて高菜（鷹菜）と呼ばれるようになったとの説もあります。

この地方の伝統的な漬け物で、春先の漬け物は香りと辛みを楽しみ、古漬けは保存食として親しまれています。

漬け物の他には、①おひたし ②炒り菜 ③高菜ご飯 ④小麦まんじゅうのアンなどいろいろな料理に使えます。

高菜漬けの作り方

材料	高菜	600g(2束程度)
	塩	25～30g

- ① 高菜を洗い、水をよく切る
- ② ポリ袋に高菜・塩を入れ、軽くもむ
- ③ 重石をのせ、3日後ぐらいで完成

* 大量に漬け込む場合は、塩をふり重石をのせておくだけでよい

