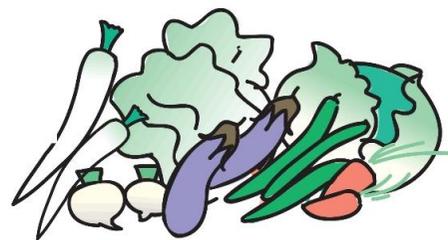


食卓の定番! おつけものをおいしくつくる



ひと工夫の味付けで新鮮な旬の野菜を美味しくアレンジ!

1 容量の目安

注：この表はあくまで目安です

野菜の 容器 種類 型数	白菜 1株約2kg	つけもの石	干し大根 1本約600g	つけもの石	つけもの袋
	天日干し 3日程度	材料とほぼ 同量の重石	天日干し 5日程度	材料とほぼ 同量の重石	
100型	20株(40kg)	20kg×2	145本(87kg)	20kg×4	4斗・5斗用
75型	15株(30kg)	15kg×2	100本(60kg)	15kg×4	
60型	12株(24kg)	12kg×2	75本(45kg)	20kg×2	3斗用
50型	10株(20kg)	8.5kg×2	60本(36kg)	15kg×2	
40型	9株(18kg)	8.5kg×2	48本(29kg)	15kg×2	2斗用
30型	6株(12kg)	5.5kg×2	37本(22kg)	8.5kg×2	
20型	4株(8kg)	3.5kg×2	30本(18kg)	8.5kg×2	1斗用
15型	3株(6kg)	2.5kg×2	22本(13kg)	5.5kg×2	
10型	2株(4kg)	2.5kg×2	14本(8.5kg)	3.5kg×2	0.5斗用
5型	1株(2kg)	2.5kg×1	7本(4kg)	2.5kg×2	
角型72型	14株(28kg)	(角)15kg×2	95本(57kg)	(角)20kg×3	角樽4斗・5斗用
角型54型	11株(22kg)	(角)10kg×2	65本(39kg)	(角)20kg×2	角樽3斗用
角型36型	8株(16kg)	(角)7kg×2	43本(26kg)	(角)15kg×2	角樽2斗用
角型24型	5株(10kg)	(角)7kg×1	33本(20kg)	(角)7kg×3	

- 重石は材料と同量くらいが、目安です。
- 途中水が上がったら重石は減らしますので、材料の重さの半分くらいの石を2コ用意すると良いでしょう。

2 野菜の重さの目安



ダイコン	1本	約800g~1kg
ナス	1本	約100g~150g
キュウリ	1本	約80g~100g
カブ	1本	約100g~150g
ハクサイ	1株	約2kg~2.5kg

- 重量はおおよその目安です。大きさによって異なりますので、最初は計って自分なりの目安を覚えておくと便利です。

3 塩の量の目安



つけもの	素材の重さ	塩の量 (%)
即席漬け	200g	4g (2%)
一夜漬け	400g	8~12g (2~3%)
白菜漬け	1kg	40g (4%)
たくあん漬け	干し大根10kg	600g (6%)
きゅうり塩漬け	2kg	160g (8%)
きゅうり保存漬け	2kg	300g (15%)
らっきょう漬け	1kg	80~100g (8~10%)
梅干し	2kg	400g (20%)

ビタミン、ミネラル、せんい質がたっぷりの野菜をたくさんとるためにはつけものが有効です。うま味と栄養がしっかりつまった野菜を毎日の工夫で上手に味わいましょう。

