



かつて、平山の高六では、砂地
を活かした「宗像大根」の栽培が
有名で、成長が早く味もよい、
と評判でした。
きよんちゃん漬けは、漬けて翌
日から食べられ、冷蔵庫で1ヶ
月くらい保存できます。
食べ終わったあとの漬け汁で羊
羽先やゆで卵などを煮付けたり
するのもおすすめです。

きよんちゃん漬け (大根のしょうゆ漬け)



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187
FAX 0940-37-3046

きよんちゃん漬け

材 料

- 大根…小1本(1kg)
- 《A》
 - しょうゆ…1カップ
 - 酢…1/2カップ
 - みりん…1/2カップ
 - 砂糖(ざらめ) …100g
- 昆布…約10cm
- 唐辛子…適量

作り方

- ① 大根は皮をむいて4つ割ぐらいにして3～5mmの薄切りにしておく
- ② Aの材料を火にかけ沸騰させ、煮立った汁を①の大根にかける
- ③ 唐辛子と細切りにした昆布を入れる



～協力：JAむなかたアグレス(女性部)～

※郷土料理は各家庭に伝わる作り方や分量等があります。上記表示はあくまでも目安ですので、ご参考下さい。

栄養価計算(1人分)

- エネルギー/28(kcal)
- たんぱく質/0.7(g)
- 脂質/0(g)
- 食塩相当量/0.9(g)