



玄海地区では、初盆を迎えた家がお客さんを迎えるときにおきゅうと一緒に振る舞うもので、冷蔵庫がまだなかった時代、暑いお盆の一週間を持たせるために酢漬けを作ったそうです。「あちゃら」とは漢字で阿茶羅と書き、ペルシャ語で「酢漬け」という意味の言葉から来たといわれています。



あちゃら漬け



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187

FAX 0940-37-3046

2010年度版

あちゃら漬け(4人分)

材 料

- にんじん…5cm程度
- ごぼう…1/3本
- れんこん…1/3節
- 野菜昆布…10g
- こんにゃく…1/2枚
- 花麴…30g
- 干し椎茸…2枚
- きゅうり…1本

(漬け汁)

- 《A》
- 米酢…1/2カップ
 - りんご酢…1/2カップ
 - だし汁…1カップ
 - 砂糖…1カップ
 - 塩…小さじ1/5

作り方

- ① 2カップの水に野菜昆布と干し椎茸を漬けて一晩おき、だし汁を作る
- ② にんじんは花型で型抜きし輪切りに、ごぼうは斜め切りに、れんこんはいちょう切りに、きゅうりはうすく斜め切りにする
- ③ こんにゃくは短冊切り、野菜昆布は結び昆布にし、干し椎茸は細切りにする
- ④ 《A》の漬け汁を全部合わせてひと煮立ちさせる
- ⑤ 漬け込む材料別にさっとひと煮立ちさせる
- ⑥ ⑤の材料を④の煮汁に戻しそのまま冷ます
(材料を煮汁に漬け込む時、煮汁も冷めていること)



※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/200(kcal)
- たんぱく質/4.0(g)
- 脂質/0.4(g)
- 食塩相当量/0.6(g)