

コロナに負けない！先人たちの知恵から生まれた健康食

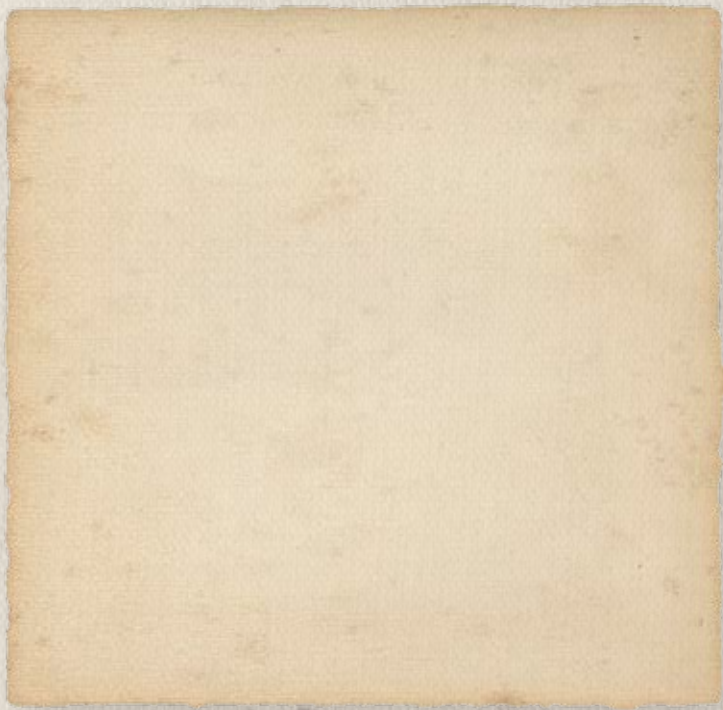
ツキ布子通信

単なる保存食と侮るなかれ
美味と健康が共存する「にたくもじ」

4
2020



野菜菜にたくもじ × 沢庵にたくもじ × クリームチーズ
3つの発酵食品が織り成す味わいは、ドレッシング不要の美味しいサラダとなりました。
和えただけとは思えない、奥行きある深い味わいをお楽しみください。



収穫した野菜は塩漬けにされ、冬の間の貴重な食料となります。やがて暖かくなるにつれ、樽の中では発酵が進み、酸味が増してきます。そのまま食べるには酸っぱくなってしまった漬物をどうにかして美味しく食べられな

いか、そんな先人達の知恵から生まれたのが「にたくもじ」。
飛騨の方言で「にた」はそのまま「煮た」、「くもじ」とは公家の女房言葉で「茎を漬けた菜」という意味で、漬物を水にひたして塩を抜き、調味料で味をつけて煮てみたところ、これが思いのほか美味しかった、というのがはじまりです。また、漬物が持つ植物性乳酸菌による免疫力の向上作用は、昨今のウイル

