

シキ市チ通信

単なる保存食と侮るなれ
美味と健康が共存する「にたくもじ」

4
2020



野沢菜にたくもじ × 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。

和えるだけ。発酵の相乗効果で郷土食を美味しく。

お
す
す
め



↑「にたくサラダ」

水菜・大根・人参といった、シャキッと歯ごたえのある野菜に、ひと口大にカットした「野沢菜にたくもじ」と「沢庵にたくもじ」、それに袋の中の調味液と一緒に混ぜ合わせ、手でちぎったクリームチーズ、黒胡椒を振りかけて完成。漬物の塩味とチーズのクリーミーな味わい、黒胡椒のスパイシーとが相まって、ドレッシング不要のサラダの出来上がり。

野菜のビタミン、漬物の食物繊維と乳酸菌で、体の中からキレイにしてくれる女性には特におすすめの一品です。

お
す
す
め



↑「やみつき!にたくもじ」

2cm程度にカットした「野沢菜にたくもじ」と「沢庵にたくもじ」を混ぜ合わせたら、糸とうがらしと白ごま、さらに柿の種をぱらり。日本酒にもビールにもワインにもよく合うおつまみ、名付けて「やみつきにたくもじ」の出来上がり!

「にたく納豆」→

細かく刻んだ「野沢菜にたくもじ」と「沢庵にたくもじ」を、調味液と一緒に納豆に混ぜ合わせ、糸とうがらしを乗せるだけ。

野沢菜×沢庵×納豆という3つの発酵食品からなるパワーフードは1日を元気に過ごすためのエネルギーに満ちています。



にたくもじってどんな料理?



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

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、昨今のウイルス対策においても見逃せません。

味も良く、なおかつローカル色も演出できる「にたくもじ」。ぜひこの機会にメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。



←「にたくごはん」

5mm角に細かく刻んだ「野沢菜にたくもじ」と「沢庵にたくもじ」を袋の中の調味液と一緒にごはんと混ぜ合わせ、白ごまを振るだけ。田舎のおばあちゃんの家で出てきそうな優しい味わいに、思わずお腹と心が喜びます。お米になじみのない外国人のお客様にもおすすめできる一品です。

野沢菜にたくもじ 常温



規格:1kg×15入



沢庵にたくもじ 常温

規格:1kg×15入

常温

常温

