５　作ってみましょう　料理レシピ

　桜は春を代表するで、古くからを感じる存在として親しまれています。

　今回は、桜の花の塩漬け（桜漬け）と葉の漬け方を紹介します。

オオシマザクラや八重桜など、葉っぱの柔らかい品種は、塩漬けにして香りを楽しむことができます。できあがったら、桜餅などの和菓子や、甘鯛の桜蒸しなどの和食料理に活用してみてください。

桜の花の塩漬け

■ 準備するもの

● 軸ごと摘み取った桜（八重桜）：200g
● 塩：50g
● 保存用の塩：適量
● 梅酢（、または）：大さじ4
● キッチンペーパー
●

1. 枝から摘み取った桜の花を、よく水で洗う
2. ざるに上げた後、キッチンペーパーで水分を拭き取る
3. 桜と塩を混ぜ、タッパーに入れ、上から重石を乗せる
4. 1晩漬け込んだら、花の水分を絞って取り除く
5. 梅酢を入れる
6. 再び重石を乗せ、3日ほど置く
7. キッチンペーパーに広げて2～3日陰干しする
8. 保存用のビンに入れて塩を加える

　桜茶の入れ方

　塩漬けにした桜の花は、桜茶にして楽しむことができます。などのお祝いの席で振る舞われるほか、二日酔いを和らげる効果もあるといわれています。

1. 桜の塩漬けを湯呑みに1房入れる
2. ぬるま湯を注ぎ、5分ほど塩抜きをする
3. 別の湯呑みに塩抜きした桜を入れ、お湯を注ぐ
4. 塩抜きに使ったぬるま湯の上澄みをスプーン1杯ほど加え、味を整える

桜の葉の塩漬け

1. きれいな葉っぱを数枚摘み取り、よく水で洗う
2. 水切りをして沸騰したお湯にくぐらせる
3. すぐに氷水で冷やす
4. 5～6枚ずつ束ね、水をきる
5. 葉っぱの表裏に塩をまぶしていく
6. タッパーなどの容器に葉を並べ、上から重石を乗せる
7. 2～3日して水分が出たら、水をきってサランラップに包んで冷蔵庫で保存する

花や葉っぱを塩漬けにすることで、香りが生まれる桜。その香りをかぐと、春のおとずれを一層感じることができそうですね。また、塩漬けにした花は、桜茶だけでなく、ジャムや漬物などにもなります。紅茶に入れると、ほんのり甘い香りが加わって、違った味わいを楽しめますよ。

　　　　　　　　　　　　　　　　　（より抜粋）