

# べったら漬け

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科  
微生物学研究室 小貫浩平

## 〈べったら漬けとは〉

べったら漬けとは、浅く塩漬けした大根を米麴の床に漬け込んだものです。東京を代表する名産品の一つで、ポリポリした歯ざわりと甘いが淡白な味が特徴です。

## 〈べったら漬けの歴史〉

べったら漬けの歴史は古く、江戸時代中期まで遡ります。大伝馬町宝田恵比寿神社例祭の市に、お百姓さんが飴と麴で漬けた大根を浅漬と称して売り始めたのが最初です。

## 〈東京日本橋べったら市〉

毎年10月19・20日に行われている「べったら市」に初めて行ってきました。毎年盛大に執り行われているこの「べったら市」は、江戸時代中期の中頃から、宝田恵比寿神社の門前で10月20日の恵比寿講（商家で恵比寿をまつり、親類・知人を招いて祝う行事）にお供えするため、前日の19日に市が立ち、魚や野菜、神棚などが売られるようになったのがその起源と云われています。



## 〈自家製べったら漬けレシピ〉

### ~材料~

大根：900g  
食塩：下漬け①36g(大根に対して4%)、下漬け②18g(大根に対して2%)  
甘酒：もち米 1カップ、水 360mL、米麴 400g  
砂糖：上白糖 150g、三温糖 150g 鷹の爪：適量 昆布：適量

### ~作り方~

**下漬け①**：水洗いした大根の皮を厚めに剥き、写真の通りに切り分けて漬け樽に均等に敷き詰め、食塩36gを加え2日間漬け込む。



**下漬け②**：2日後、大根を取り出して流水で塩気を洗い落とし、綺麗に洗った漬け樽に再度均等に敷き詰めたら食塩18gを加え1~2日間漬け込む。



塩漬け

**甘酒の製造**：もち米1カップを洗浄・浸漬後、水360mLで炊きお粥を作る。もち米のお粥が炊けたら、これを鍋に移して米麴400gを加え、60℃の恒温器で10時間以上保温する。



粥



粥と麴を混ぜたもの



甘酒

**本漬け**：甘酒をボウルに移して上白糖と三温糖を150gずつと鷹の爪、昆布を加えて麴床を作る。漬け樽に下漬けした大根を均等に敷き詰め、そこに麴床をまんべんなく敷き詰め2~6日間漬け込む。



麴床



大根を麴床に漬けた



2~6日間漬け込み



自家製べったら漬け

## 完成

作り始め当初は、しっかりとしたもの仕上がりの不安がありましたが、実際にしっかりと仕上がって良かったです。味としては、漬けた日数が多ければ多いほど濃厚で旨味が増えて美味しかったです。市販のもの比べると濃厚さは減りますが、漬物あまり得意ではない人でも食べやすく仕上がりました。