

信州では春先になると昔から、  
熟成した野沢菜漬を塩出しして  
砂糖やごま・かつお・唐辛子などを入れて  
甘辛く味付けし、  
油で炒めたものをおかずで食べたり、  
おやきやお饅頭の具にしました。  
信州ならではの、  
素朴で伝統的なお惣菜です。

# 野沢菜 油いため

長野県産野沢菜

