

手作りキムチ簡単レシピ

◎手順1：白菜の下漬

≪材料≫ 白菜 : 1株 (約2kg)
塩 : 100g (白菜重量の5%)
4%塩水 : 1ℓ (塩40g+水1ℓ)

- ① 硬い外葉を外し、白菜を二等分にするように芯のほうから2/3くらい切れ込みを入れる。

※この時、芯の部分を上に向けて切るときれいに切りやすい。

- ② 切れ込みを入れた白菜をゆっくりと手で半分に裂く。

※葉先がバラバラにならず、きれいに割ることが出来る。

- ③ ①②と同様の方法で四等分にする。

- ④ 葉を一枚ずつ丁寧にめくりながら、根元の白い部分を中心に塩をふる。

※内側の葉は外側の葉に比べて塩が回りやすいので、外側の葉より少なめにふる。

- ⑤ 塩ふりした白菜を、根元と葉が互い違いになるように、切り口を上にして、隙間なく並べる。

- ⑥ 二段目は一段目と根元と葉が逆になるように並べる。白菜を並べ終わったら、塩水を注ぎ重石をする。

- ⑦ 白菜が水が出て、全体が漬かっていることを確認する。水が上がっていなかったら重石を強くする。一晩したら上段と下段を入れ替え、もう一日漬け込む。

※保管は冷蔵庫等、温度の上がないところに置いてください。

自然でしょ。



◎手順2：具を作る

1. 下準備

千切りにし、約3%量の塩で塩もみする。

生大根	1200g	に塩	36g
生人参	120g	に塩	3.6g程度

 しんなりとしたら水気をしっかりしぼる。

①	塩もみ大根	720g
	塩もみ人参	100g
	粉末唐辛子	80g
	粗挽き唐辛子	100g
②	おろしにんにく	100g
	おろししょうが	30g
	おろしりんご	200g
	オキアミ塩辛ペースト	130g
③	砂糖	120g
	はちみつ	80g
④	松前昆布	10g
	水	160g
	粉末昆布	5g
⑤	ごま	15g
	玉葱	100g
⑥	にら	50g
	塩	40g
	合計	2040g

→ 皮を剥き、すりおろす。

→ 芯を取り、皮ごとすりおろす。



→ 松前昆布を水に浸し、水戻しする。

→ 皮をむき、薄くスライスする。

→ 2~3cm幅に切る。

→ ※塩加減を見ながら調整する。

2. 混合

- ① 塩もみした大根、人参をボールに入れ、計量した唐辛子を加え、よく混ぜる。
- ② おろしたにんにく、しょうが、りんごとオキアミ塩辛を加え混ぜる。
- ③ 砂糖、はちみつを加え、よく混ぜる。
- ④ 水戻しした松前昆布、粉末昆布、ごまを入れる（松前昆布は水ごと入れる）。
- ⑤ 玉ねぎ、にらを加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 具の味を見ながら塩を加え、味を調整する。

◎手順3：漬け込み

- ① 下漬した白菜の水を十分に切る。
※水分をしっかり切ることで美味しさがUPします。
- ② 下漬した白菜を1枚1枚めくり、具を塗っていく。
割合『白菜：具=3：1』
※具は白い部分を中心にはさみ、葉先に向かってタレを伸ばすように塗る。
- ③ 内側を塗り終わったら、最後に外側にも塗り、きれいに整える。
- ④ 容器にすき間なく並べたら、上からラップ等をのせ、空気を抜くようにして表面を被う。
- ⑤ 軽く重石をして、1晩以上漬け込む。



※ 保管は冷蔵庫等、温度の上がないところに置いてください。

※ 時間が経つと乳酸発酵が進み、酸っぱくなります。
お好みで取り出してお召しあがりください。