

韓国キムチ作り教室

キムチ (保存用)

材料

白菜	1株
水	1L
荒塩	250g
細ねぎ	1束
大根	1/2個
ニンニク	2大さじ
生姜	1小さじ
キムチ用魚醤	50ml
唐辛子の粉	100g
ゴマ	5g
イリコ&昆布ダシ	大さじ5
砂糖	少し
梨、リンゴ	各1/3個



作り方

1. 塩づけ

- ①白菜を半分に切って塩水と塩で漬ける。
 - ②白菜の下の部分に2/3ぐらい包丁をいれて引きさく。(全部切ると切り端が出来るので)
 - ③塩水の用意。白菜1株に対して水1L:塩約150g
 - ④塩水の中に20分ぐらい漬けておく。
 - ⑤葉と葉の間に残りの塩を振り掛ける。
 - ⑥そのまま、塩水と一緒に8時間くらいつけておく。
- ※塩の量と漬ける時間は、季節・白菜の出来具合で加減する。



2. 白菜洗い

- ①塩漬けした白菜を1/4株に切って、水でよく洗い流して、ざるで水を切っておく。時間がない場合は絞る。
(塩気が残ると苦い味がするようになる。)



3. ヤンニョム(薬味)作り

細ねぎ: 4cmくらいに切る

大根: 千切り

ニンニク: つぶしておく

生姜: つぶしておく

イリコ&昆布だし: イリコと昆布を水400mlで煮込み、水が半分ぐらいになったら冷ましておく。

キムチ用魚醤

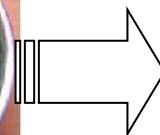
唐辛子の粉

ごま

砂糖

- ①大根の千切りに唐辛子の粉を入れて色が染まるようにする。

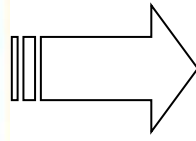
- ②そのあと、残りの材料を入れて混ぜる。



4. キムチ作り

- ①水を切った白菜の葉の間にヤンニョムを塗りこむ。このとき薬味がまんべんなくつくように、なでる。

- ②最後に外側の葉っぱで包んで完成。^^／



5. その他

韓国では季節・地域によって、梨、栗、セリ、生牡蠣、イカなどの海産物等様々な副材料をヤンニョムに入れる。

また、韓国のキムチは野菜を中心とした色んな材料が用いられ、その種類だけでも200種類以上のものがある。その地域の風土にあうキムチや家庭ごとに異なる味が楽しめる。

さあ～、これからは皆さん独自のキムチ味に挑戦してみましょう。

わかめスープ
미역국 미요ック

材料(5人前)

わかめ 100g
牛肉 100g (あさり 1/2パックでもよい)
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1.5
塩 小さじ1/2
おろしニンニク 大さじ1/2
こしょう 少々
水 900cc～1000cc



作り方

①鍋にごま油を入れて、牛肉とわかめを入れて強火で炒める。水と残りの材料を入れてひと煮立ちさせ、弱火にしてあくをとる。出汁が出るまでしばらく煮る。

②味を調えたら出来上がり。