

韓国キムチ作り講座

《キムチの塩漬け》

【材料】

- ・白菜・・・1株
- ・塩・・・約200g

- ①白菜を半分に切って塩水（塩分濃度5%程度）につける。
- ②白菜の根元2/3程度包丁を入れて引き裂く。※全部切ると切れ端が出るため
- ③再び20分程度塩水につける。
- ④葉と葉の間に残りの塩を振りかけ、塩水で8時間くらい漬けておく。



- ⑤塩漬けした白菜を1/4にカットし、水でよく洗い流し、水を切っておく。
※塩が残っていると苦い味がするようになるので念入りに。

《ヤンニョム（キムチの素）作り》

【材料】

- ・細ネギ・・・1束 ※4cm位に切る
- ・大根・・・1/2本 ※せん切り
- ・にんにく・・・大きじ2 ※つぶしておく
- ・生姜・・・小さじ1 ※つぶしておく
- ・キムチ用魚醤・・・50ml
- ・ゴマ・・・5g
- ・砂糖・・・少々
- ・唐辛子の粉・・・100g
- ・イリコ&昆布ダシ・・・大きじ5
- ・梨・・・1/3玉

- ①大根のせん切りに唐辛子の粉を入れて色が染まるようにする。
- ②その後、残りの材料を入れて混ぜる。



《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込む。
葉味がまんべんなく付くようになでる。
- ②最後に外側の葉っぱを包んで完成。



1 > 豆腐とキムチ 『ドゥブキムチ』

【材料（3人前）】

- ・岩豆腐 …… 1丁
- ・黒ゴマ …… 適量

※豆腐は湯通し、食べやすい大きさにカット



2 > 茹で肉（豚） 『スユクキムチ』

【材料（3人前）】

- ・豚の肩バラ肉（ブロック）…… 250g

※ゆで時間「圧力鍋」で30分
通常の鍋で60分

- ・コショウ …… 適量
- ・白ネギ …… 1本
- ・ニンニク …… 5個
- ・玉ねぎ …… 1個
- ・料理酒 …… 0.5カップ
- ・生姜 …… 1個
- ・味噌 …… 2TS
- ・コーヒー豆 …… 1TS（色づけ用）



キムチについて

韓国では、季節や地域によって、リンゴ、梨、栗、セリ、生牡蠣やイカなどの海産物等いろいろな副材料をヤンニョムに入れます。

また、韓国のキムチは野菜を中心としたいろいろな材料が用いられ、その種類だけでも200種類以上あり、その地域の風土に合うキムチや家庭ごとに異なる味が楽しめます。

さあ、これからは皆さんのオリジナルのキムチに挑戦してみよう！