＜キムチ（김치）のレシピ＞※漬けてから１～２週間が食べ頃です！

白菜５キロ基準　材料

白菜の塩漬け　※今回は事前に準備をしています
水：２５カップ　　塩：２．５カップ（塩はからさによって異なる）

キムチのたれ
にんにく：５個　生姜：２．５個　唐辛子：５００ｇ　りんご：１／２個
梨：１個　イワシの塩辛　　オキアミの塩辛　　小ネギ（細口のもの）：１束
ニラ：１束　にんじん：１本　　大根：１／２個　　ごま：少々
その他：（唐辛子の粉を沸かすため、小麦粉５０ｇ、いりこだし）

白菜の塩漬けの作り方



① 白菜を４等分にします。根元に切れ目を入れて、手で裂きます。いつもは捨てる外の葉が最後にキムチを包む葉になるので落とさないように。



② 塩水を作ります。水に分量の 2/3 の塩を入れてよく溶かします。



③ 裂いた白菜を塩水にくぐらせます。葉の間に塩水が入るようにします。



④ 塩水にくぐらせた白菜を、別のボールに入れます。



⑤ 茎が硬いので、残しておいた塩を茎に一枚ずつ塗ります。２時間に１度程度白菜をひっくり返します。重石は不要です。



⑥ ８時間たった白菜は３回よく水で洗い、ざるにあげて水を切っておきます。

キムチたれの作り方



基本タレ作り

① 鍋に水（１０倍にしたいりこだし）と小麦粉を入れて、糊状にドロッとするまで煮詰めます（右）。
次に唐辛子を入れて熱を加えます（左）。日本製の唐辛子は辛いので熱を加えてまろやかにします。



野菜のカット作業

② 材料を切ります。大根、人参、りんご、梨、ネギ、ニラを千切りにします。大根と人参は軽く塩をふり、１０分ほどで水分をしっかりしぼります。（塩を洗わずに水気を切ってたれに入れるので、塩を入れすぎないように。）
ネギとニラは３センチに切ります。
ニンニクとしょうがは皮をむいてすりおろします。





混ぜ込み作業

③ 冷ました唐辛子材料を混ぜてゆきます。



混ぜ込み作業

④ いわしの塩辛エキスを入れて混ぜます。



混ぜ込み作業

⑤ 次にオキアミの塩辛を入れて混ぜます。



混ぜ込み作業

⑥ 切った材料を入れて手でしっかり混ぜます。



混ぜ込み作業

⑦ 胡麻を入れて混ぜます。
これで、たれの完成です。



タレ塗り作業

⑧ 水分をよく切った白菜１枚１枚に出来上がったタレを塗って、混ぜた材料を挟みます。白菜は外葉を残し、葉先から根元へたたみ外葉で包み保存します。