

ラジオで紹介した！

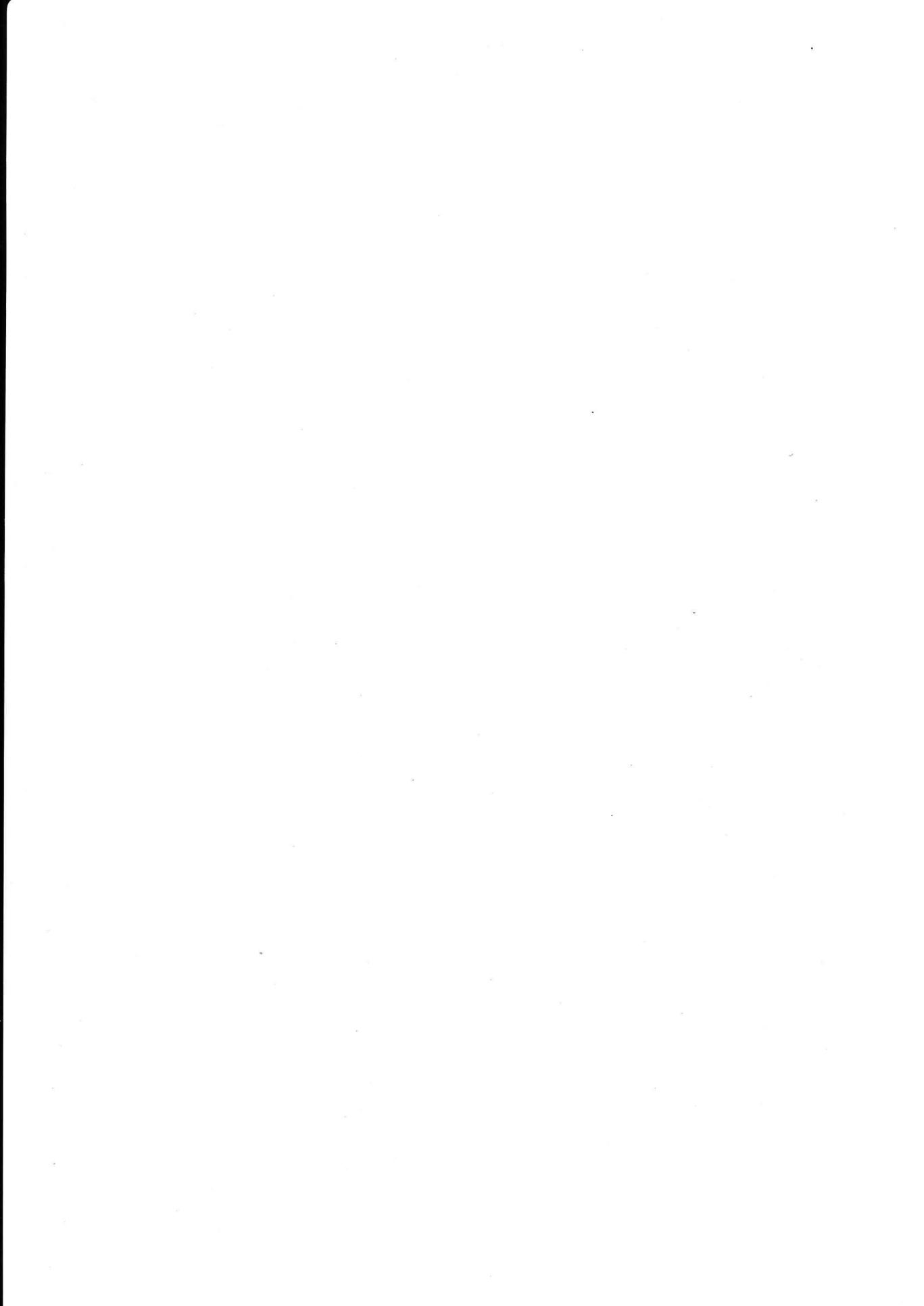
河村さんちの

キムチの素

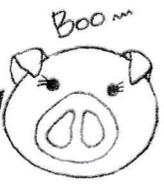
レシピ



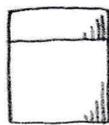
作：若杉佳子 監修：河村通夫

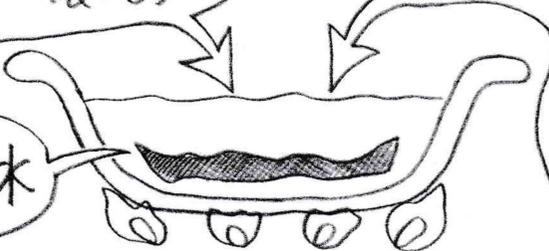


豚骨味噌鍋



味噌
味噌汁より濃いめに

河村さんのキムチの素

 大さじ4~5杯
 (お好みで加減)



辛いのが苦手な人は入れずに、豚鍋でどうぞ♡

昆布1枚と木



人参



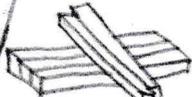
大根



豚肉SPF豚肉なら最高
うす切り



キュウリ



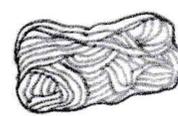
長めの干六本



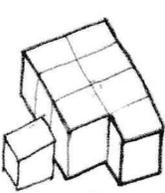
バラ肉など
適度に脂身のある部位が美味



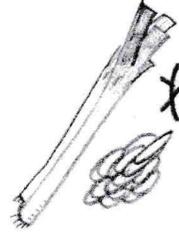
白菜



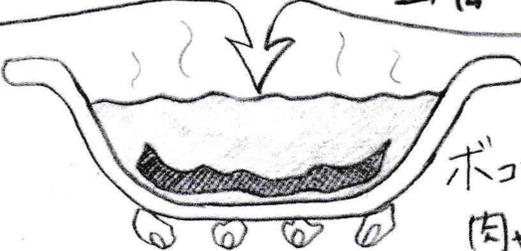
しитаき



豆腐



ねぎ



コトコト煮る!

ボコボコ沸騰させると肉や豆腐が固くなる!

海鮮キムチちゃんこ

① 湯気が上ってきた場合、ホタテを入れる。
1パックが目安。

ダシが出たら、
(汁が白くなったら、)

引き上げる

昆布10センチ

②

- キムチの素
- 味噌 / 塩
- しょうゆ / 味の素
- で味付け

③ 野菜いろいろ
(お好みもの)

仕上げぎわに

④ 魚貝類

さっきのホタテ

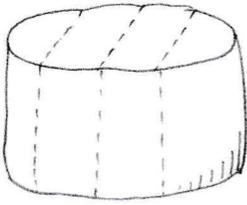
イカ タコ カキ

タラ

魚貝は
仕上げぎわに
入れると柔らかい

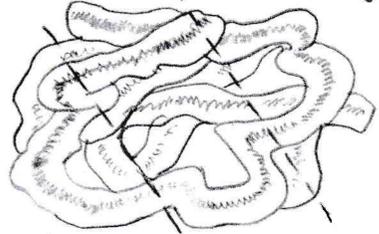
ほたてキムチ

お刺身用 ほたて



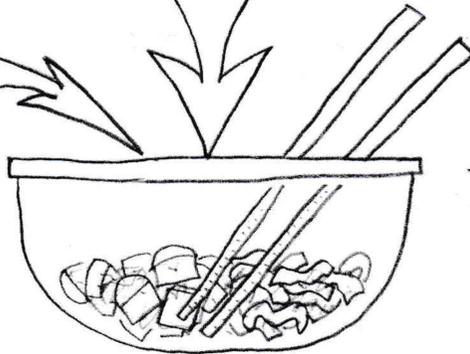
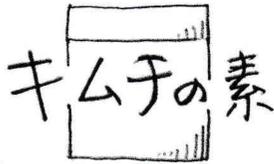
お刺身状に切る

(七モも加えるとコリコリして Good)



短く切る

河村さんちの



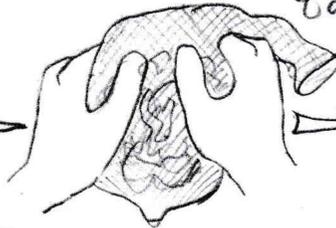
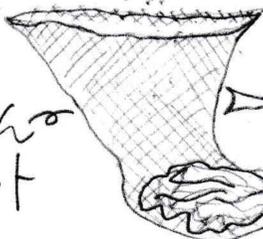
和える
だけ!

♪♪♪ 楽々! 七モの洗いかた ほんとにキレイ[★]になる!

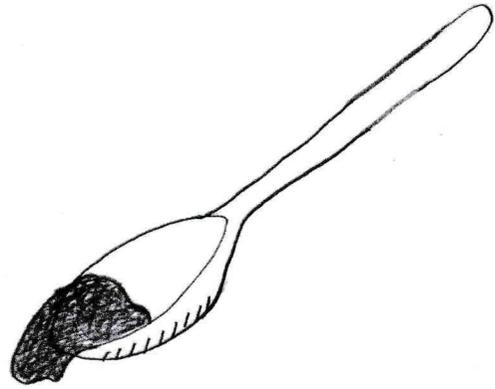
七モと塩の入れ、ネットの上からもみ



みかん
ネット

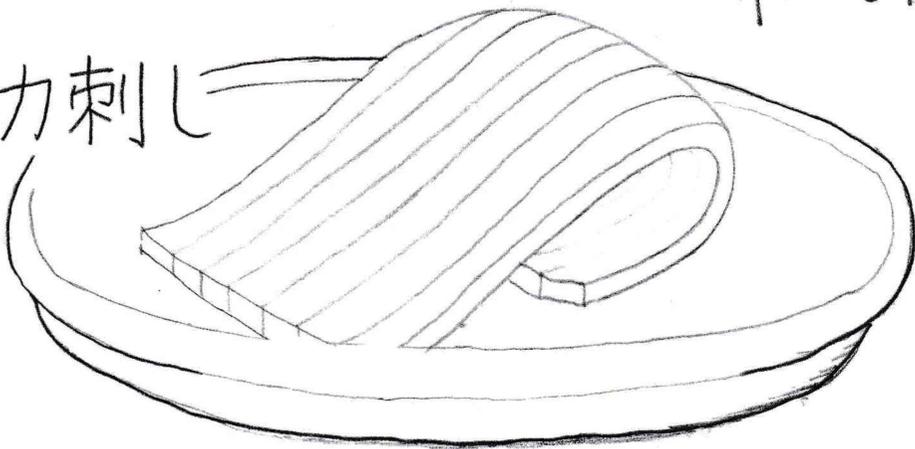


イカキムチ



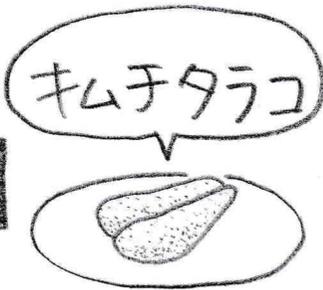
キムチの素で
和えるだけ

イカ刺し

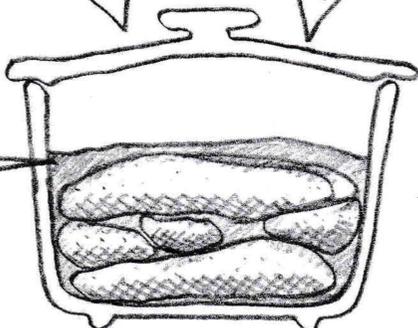


タコのお刺身やブツ切りに和えれば「タコキムチ」

明太子



まぶして
漬ける



上には
明太子の素を
厚めに

冷蔵庫に入れて
1週間目くらいから
おいしくなる!

MEMO

何故、明太子漬にすると長持ちするの?



唐辛子の防腐作用 &

発酵菌が他の菌の繁殖を抑える

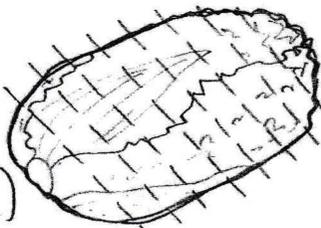
ジッパー袋
が楽々

白菜キムチ

白菜

半株(約1kg)

3センチ幅のザク切り



人参

1本

皮ひきで薄切り



水

1リットル



自然塩

袋ごと計って

重さの

2~3%

(お好みで加減)



空気を抜いて
ジッパーを閉じる

ジッパー付き
ビニール袋
(丈: 約25cm角)

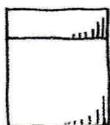


美味しい

冷蔵庫で1~2日で白菜漬

1~2日後

河村さんちの
キムチの素



お好みでプラスα

- 細切り昆布
- 玉ねぎすりおろし
- イカの塩辛 など



水を捨て



すぐ食べても美味
なじんで日に日に
さらに美味



きゃべつキムチ

きゃべつ

中1玉 (約1kg)



くし形をザク切り

水



1リットル

「赤穂の天塩」など
おいしいお塩

きゃべつ+水の

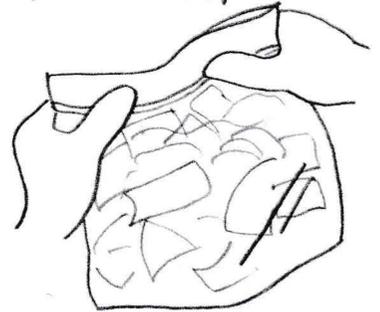
2~3%

袋ごと測る!



ジッパー付き
ビニール袋
(大サイズ約25センチ角)

空気を抜いて
ジッパーを閉じる

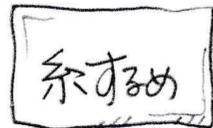
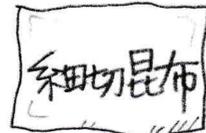


冷蔵庫で1晩

河村さんの
キムチの素



お好みで ^{アヒ} フラス



など

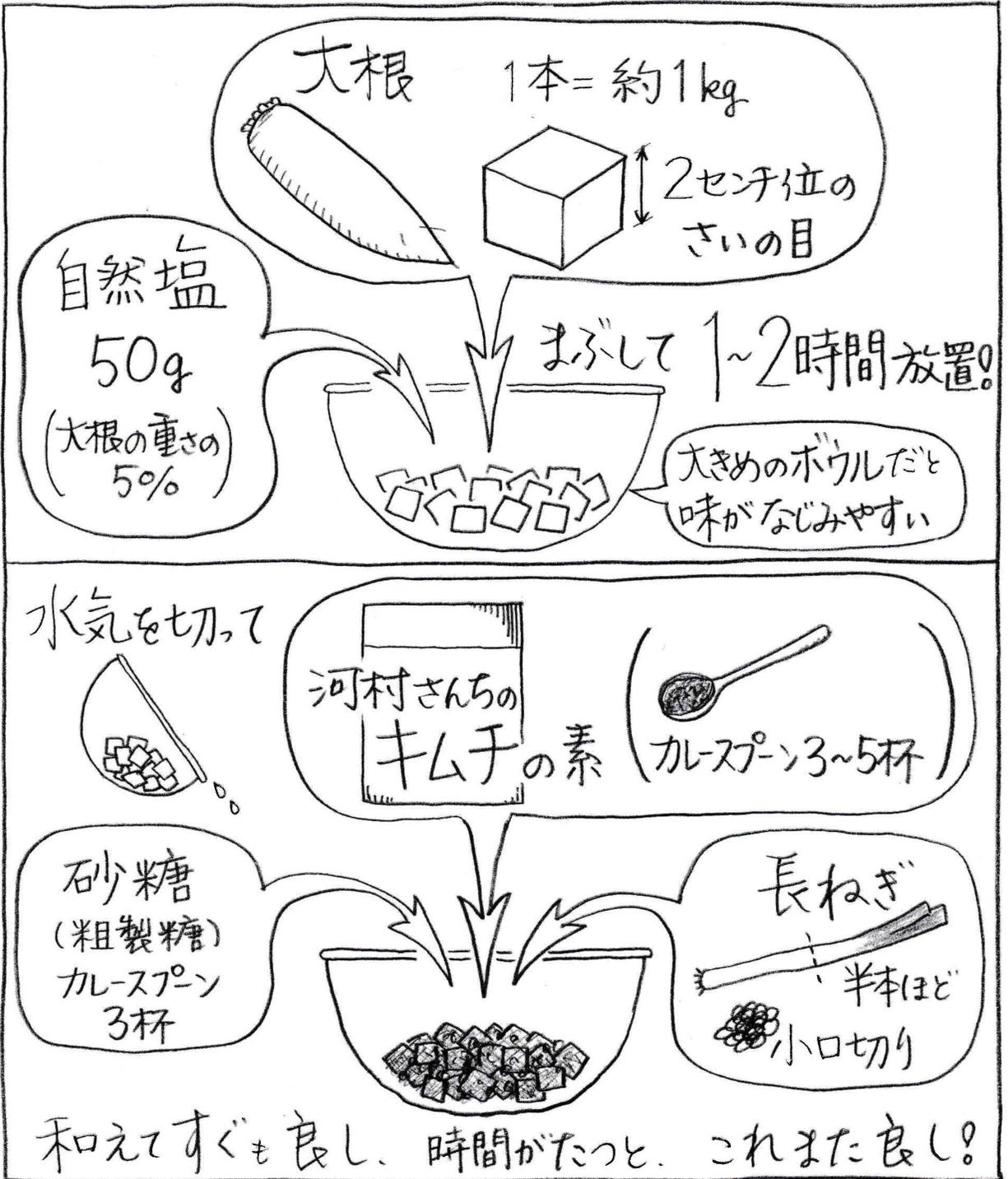
水を切り



すぐ食べても美味♡

日に日になじんで
さらに美味♡

カクテキ (大根キムチ)



小カブキム子

小カブ
実

葉っぱ

2~3cmの厚の半月切り

サッと湯がいて 3センチ位に切る

自然塩
小カブの重さの3%

2~3時間
下漬け

軽く水を切って

河村さんのキム子の素

和える

細切の昆布

30分後

昆布がたじんとら食べられる。2,3日後の味もまたGood

ジッパー
袋で

もやしキムチ



1袋
(200gほど)

自然塩 (赤穂の天塩^しなど)

小さじ1
(ティースプーンなら、
軽く山盛り1)

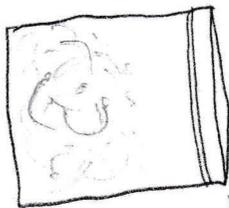
ジッパー付き
ビニール袋
(Mサイズ
約20cm角)



空気を抜いて
閉じる。



30分~1時間
後



よく水切り

河村さんちの



カレースプーン3~4杯

ゴマ油



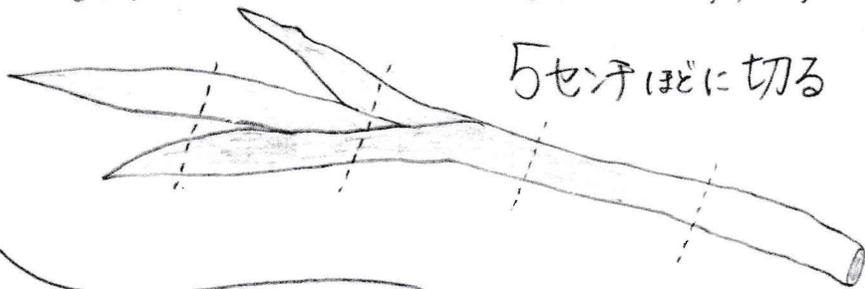
少々



すぐ食べても良い♡
日に日になじんで良い

ねぎキムチ

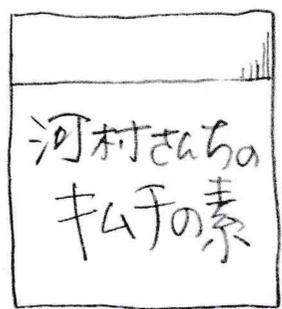
長ねぎ (小ねぎや青ねぎおすすめ)



5センチほどに切る



太い
白ねぎは
斜め
切りに

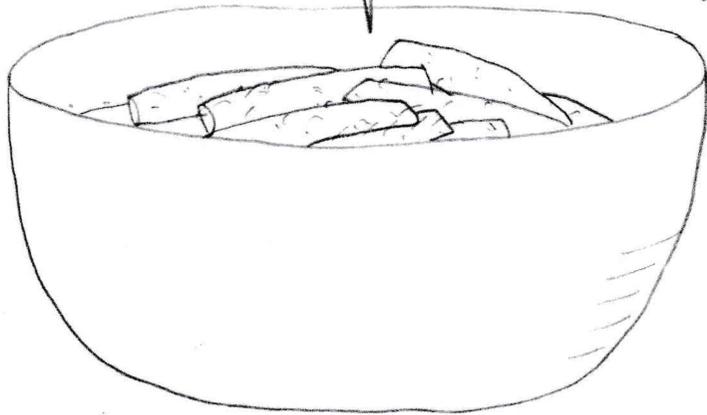


を
まぶす

30分後～食べられる。

徐々になじんで
旨辛が

たまりません。



切干大根のキムチ

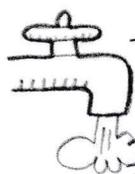
切干大根



使用前に太陽に

あてると

ウマミが増す!



ザザザと(まじながら)軽く水洗い



(戻す必要OK)

食べ易い大きさに切る



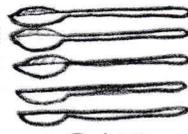
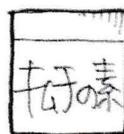
にら一束

2~3センチに切る



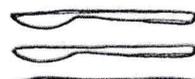
(生でよし、ゆででよし)

河村はちのキムチの素



カレースプーン3~5杯

ゴマ油



カレースプーン2~3杯

お好みで 醤油 おろしごま かつお節 味アツプ。

お食べも美味しく 白いに白に口味に深みが増す。