



河村通夫の

つけものレシピ

2022年秋ベスト版

作・画 若杉佳子



STVラジオ「河村通夫の桃栗サンデー」日曜 午前10時～11時

発行/創芸の会 監修/河村通夫 協力/中村食品産業株式会社



バケツニシン漬

切り込み

大根、人参、生姜の皮はむかない

切りながら、バケツに入れて行く。(後で混ぜるから、どんな順番!!)

●身欠き鰯 10本



1~3日晩、米のとぎ汁につけ
ウロコを取り、1.5センチのブツ切り
とぎ汁に長くつけると取りやすい

●人参 5本



タテ4つ割りにして、乱切り

●生姜 1個



干切り

●大根 3本
(生のまま)

タテ4つ割りにして

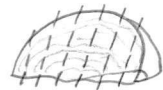


乱切り



●キャベツ 2個

4~8つ割りにして
ザクザク切り

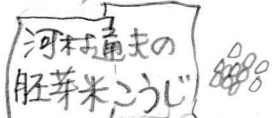


バケツ
(15~20リットル)

漬物用ビニール袋
(一斗樽用)

少しずつ
混ぜながら
入れる

●こうじ



150g入り 2袋

●輪切り唐辛子

お好み

(河村家では
5~10g)

自然塩 (3%) を
計算する

バケツごと重さを量る



$$\left(\begin{array}{|l} \text{バケツ} \\ \text{ごとの} \\ \text{重さ} \end{array} - \begin{array}{|l} \text{バケツ} \\ \text{の重さ} \\ 600\text{g} \end{array} \right) \times 3\% = \text{自然塩の量}$$

赤穂の天塩

たとえば
バケツごとの重さが 8.6kg のとき、

$$(8.6\text{kg} - 600\text{g}) \times 3\% = 240\text{g}$$

8600g バケツの重さ 0.03

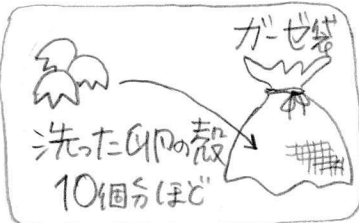
自然塩を混ぜ
漬ける

ビニール袋ごと バケツから取り出し
計算した量の自然塩を混ぜる



重石

● すばさ予防に



を、入れておく

● すばさになったら、
「キムチの素」で
和えて、再生!

バケツに戻す



中身の重さの1~2倍
(バケツ漬けには5kg前後の
重石が2個あると便利)

押し蓋 (お皿でもO.K.)

水が上がったら重石を半分に
(上がった水は捨てる)

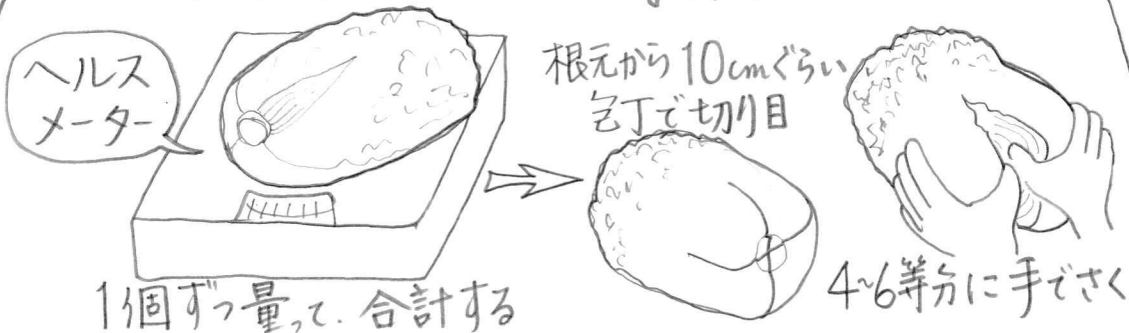
1週間から10日後が楽しみ



白菜漬け

下漬け

- 白菜 2~3個 (7kg前後)



1個ずつ量って、合計する

- 自然塩(赤穂の天塩) = 白菜の合計の重さ × 3%

たとえば、白菜合計 7kgの時、

$$7000g \times 3\% = 210g$$

(0.03)

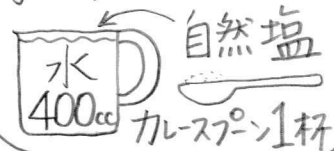
- ※ 白菜の切り口を上にして、

自然塩を振りかけながら漬ける。

- ※ 白菜の方向を変えて重ねる。

- ※ はずした外葉があれば、一番上の蓋にする。

白菜が重ね終わったら、
呼び水を注ぐ



重石
白菜の重さの1~2倍

押し蓋
(お皿でもOK)

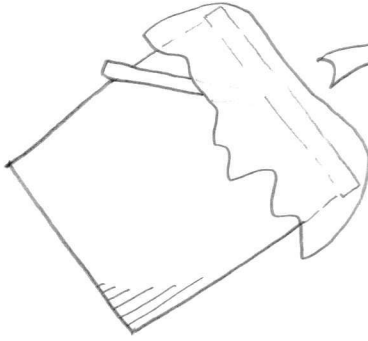
バケツ(15~20ℓ)

漬物用ビニール袋
(1斗樽用)

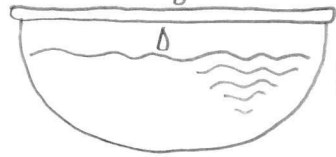
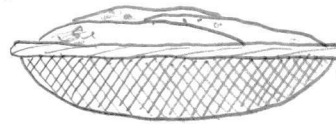


本漬け

水が上がったら、本漬け
(もちろん、下漬けだけでも、十分おいしい)



ザルで軽く水切り



お水を捨てない!
(あと少々戻します)

あっさり白菜漬けコース

薬味を振りかけながら、漬ける

- 昆布
- すめ
- 唐辛子
- ニンニク
- など

河村通夫マーク



を使うと便利!

白菜キムチ漬けコース



キムチの素

「河村さんちのキムチの素」を
葉の間にぬり込んで漬ける。

「すめ」「細切細布」を入れると味に深み

とっておいた水

少々戻して

押し蓋の上、1センチぐらいに
水が上がっているのがベスト

(白菜が空気にふれると味がおちる)



重石は半分に

外葉のフタ

5日ぐらいで味がなじんでおいしくなる♡



ニンジン漬け

キャバツ



大根



人参



3つ合わせて
およそ
1.5kg

水
コップ1杯
(約200cc)

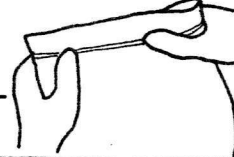


自然塩
野菜+水の重さの3%
(1.5kg, 200gで塩約50g)
だいたい
カースプーン5杯

塩を
とがす



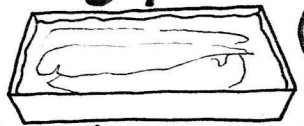
30分程おくと
シナリおろす



空気を抜いて
冷蔵庫へ

次の日

身欠ニンジン
3本



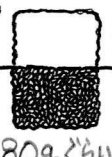
米のとぎ汁につけ一晩



1.5センチのブツ切り

こうじ

半袋
(80gぐらい)



乾燥こうじは



水にはぬるま湯
10分程もどす

針生姜

輪切唐辛子



少々

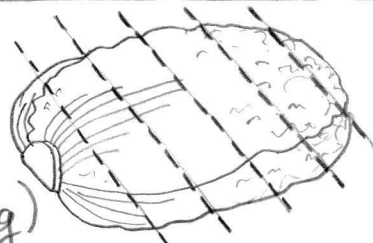
混ぜて
冷蔵庫へ

じわ
じわ発酵して
5日目ぐらいから食べられる



白菜漬け&キムチ

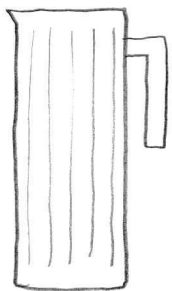
白菜



半株(約1kg)

3センチ幅のザク切り

水



1リットル

自然塩

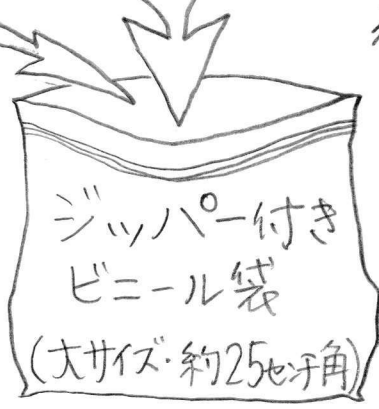
白菜+水の



2~3%



袋ごと測って



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 1~2日置く。

1~2日後

水を捨て



混ぜる

半日でなじみ、日に日に美味しくなる。

●薬味を混ぜて白菜漬
白菜漬けの具が便利



細切昆布
糸ずめ
にんにく
輪切唐辛子

●キムチの素を混ぜると
白菜キムチ

たくあん漬け

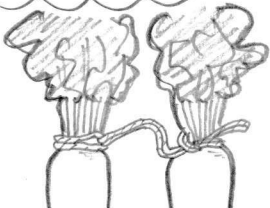
② 2斗樽分(40ℓ) ~ 大根30本前後 (葉つき 生ど約40kg / 干し約25kg) ①

混ぜヌカ

(漬ける前に
混ぜ合わせる)

- 米ヌカ(生のまま) 4kg
- 石臼米糖(粗製糖) 1kg
- 自然塩(赤穂の天塩) 1~1.6kg (河村さんちは 1.2kg)
- あらびき唐辛子 25~50g(お好み)
- 天然ウコン 60g

まず大根干し 物干し竿でも ベランダ手摺でも



河村さんちでは、大根2本を
ヒモで結んで干します。

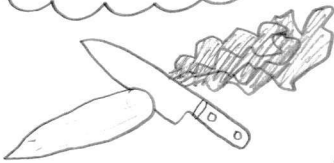


弓なりに曲がるように
なるまで

7~12日間干す

大根が凍りそうなシバレ液
には、毛布をかぶせてね

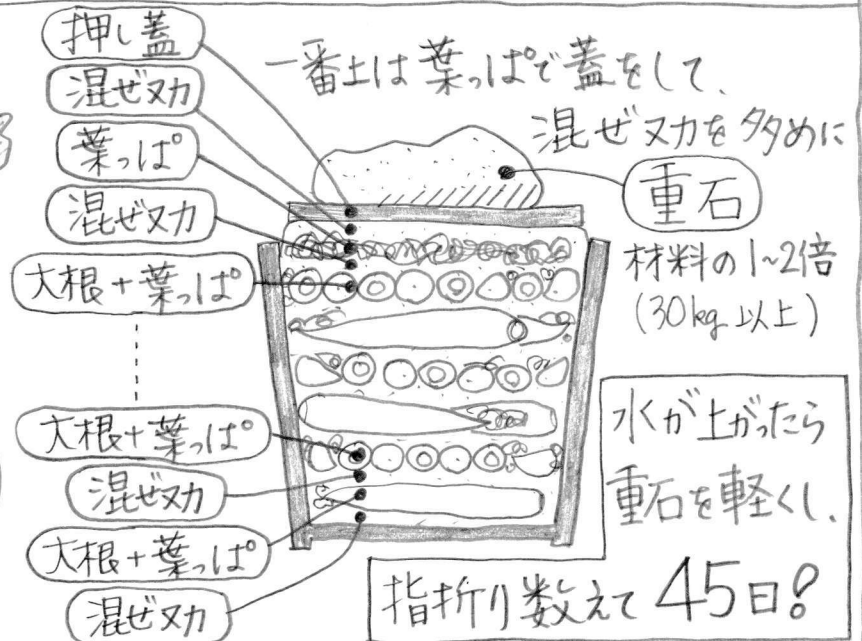
さあ漬けよう



葉っぱを切り離してね



すき間には、
葉っぱを詰める



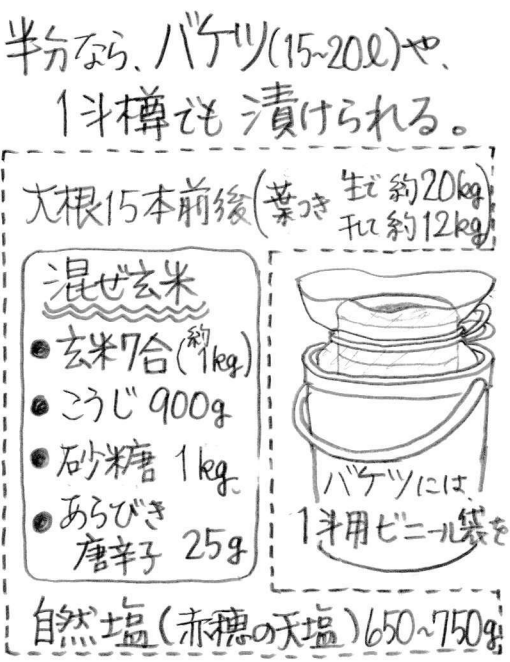
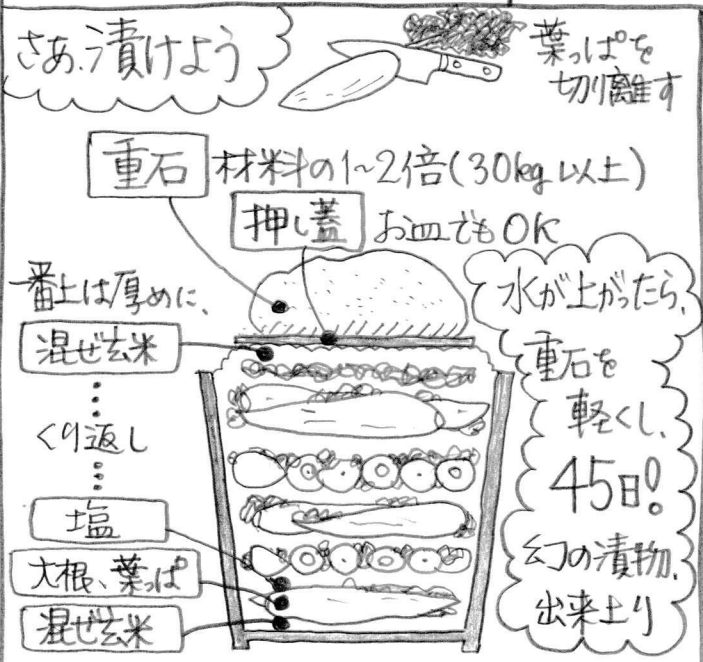
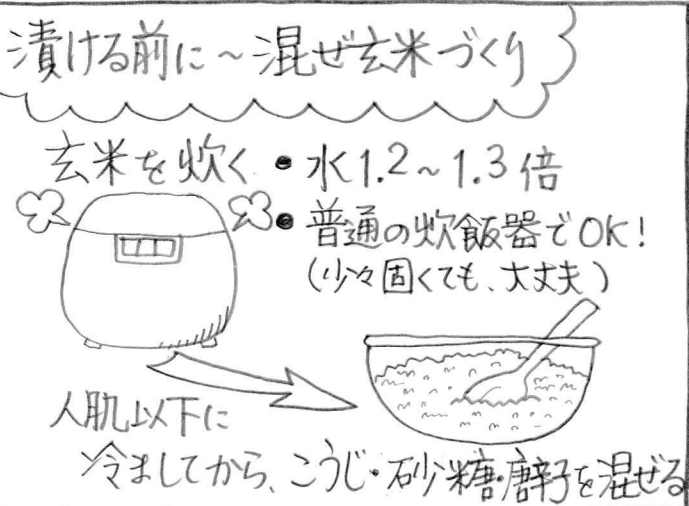
大根玄米漬け

2斗樽分(40L) ~ 大根30本前後 (葉つき 生約40kg / 皮約25kg)

混ぜ玄米

- 玄米 1升5合(2kg 250g)
- こうじ 1.8kg
- 砂糖(粗製糖) 2kg
- あらびき唐辛子 50g

自然塩(赤穂の天塩) 1.3~1.5kg

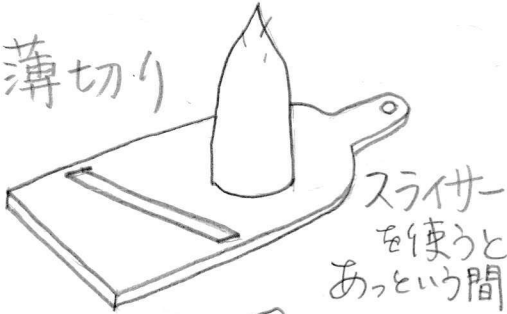




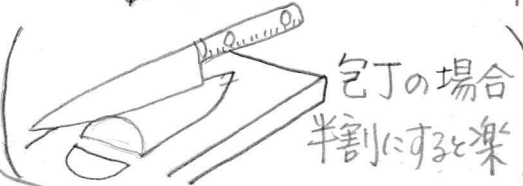
千枚漬け

大根またはかぶ
(もちろん 聖護院かぶでも)

薄切り



スライサー
を使うと
あつという間



包丁の場合
半割にするとか楽

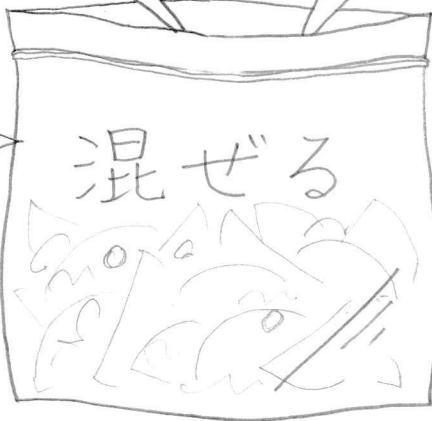
大根
またはかぶ 1kg に対して

- 細切り昆布 30g
- 自然塩 20~30g
- 酢 コップ 1/4 (50cc)
- みりん コップ 1/4 (50cc)
- 輪切り唐辛子 少々

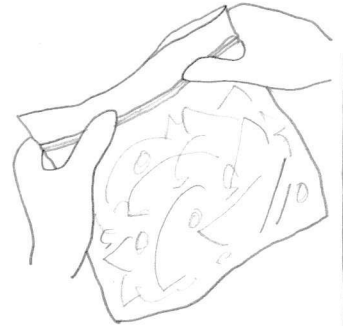
ジッパー付き
ビニール袋

(大根 1kg なら
大サイズ 約 25セリ角)

混ぜる



空気を抜いて
ジッパーを閉じる

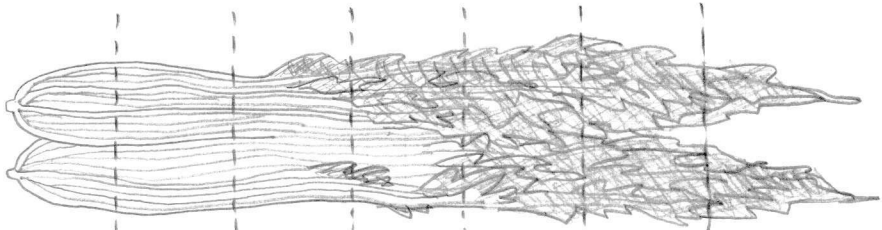


半日または、食べられる!



菜っ葉の昆布漬け

菜っ葉 (小松菜、水菜、かぶの茎など) さっとゆでて



3センチぐらいの長さに切る

細切り昆布



自然塩



味見しながら
ハラハラ

(昆布から塩気が出ます!)

混ぜて

30分後から



シャキ シャキの歯ざわり♡

菜っ葉(青菜)は、サッとゆでて漬けるのがコツ。青菜さが抜けます。

カクテキ (大根キムチ)

大根 1本 = 約1kg

2センチ位の
さいの目

自然塩
50g
(大根の重さの
5%)

まぶして 1~2時間放置!

大きめのボウルだと
味がなじみやすい

水気を切って

河村さんちの
キムチの素 (カースプーン3~5杯)

砂糖
(粗製糖)
カースプーン
3杯

長ねぎ
半本ほど
小口切り

和えてすぐもよし、時間がたつと、これまたよし!

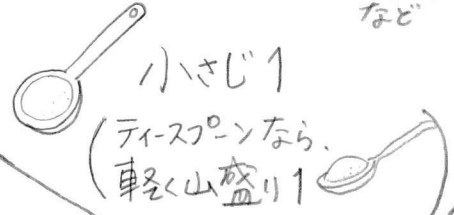
ジッパー
袋で

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)

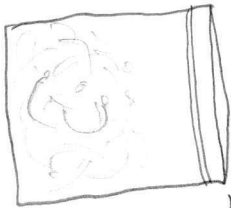
ジッパー付き
ビニール袋
(Mサイズ
約20cm角)



空気を抜いて
閉じる。



30分~1時間
後



よく水切り
(ここまですも
もやしの漬物
とはお出し♡)

河村さんちの



カレースプーン3~4杯



ゴマ油



少々

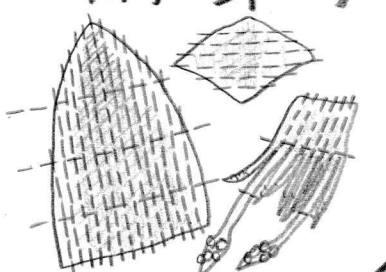


おぐ食べても良い♡
日に日になじんで良い

こうじを入れると
抜群の美味しさ

イカ塩辛

胴・耳・ゲリ



自然塩
胴・耳・ゲリ
の重さの5%

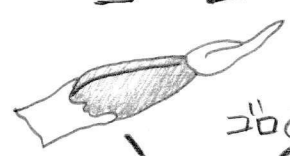
塩辛杖に
切る
(皮つきでO.K)

混ぜる

冷蔵庫で1晩

ザルに入れて
水切りしながら

ゴロ



自然塩
ゴロの重さの10%

まぶす

冷蔵庫で1晩

ゴロを
じき出す

擀

墨袋・擀

ていねいに
はがすこと

輪切唐辛子


イカパイに

1つまみぐらい

混ぜる

長持ちして、
日まじに美味の秘訣

こうじ



イカパイに
カレー Spoon 2杯

翌日から食べられ、日に日に美味しくなる♡

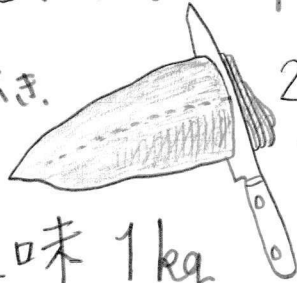
1. こうじを入れると、冷蔵庫で1か月は、大丈夫。

河村さんちのおすすめ～秋にこうじを買って冷凍保存。
すると、一年中「塩辛」「三升漬け」などに使えます。

鮭の切込み

塩鮭 3枚おろし 半身

皮をはぎ、小骨を除き、



2~3ミリ厚に
切込む

正味 1kg


水





コップ半分
(約100cc)

鮭 1kg に対し

こうじ 100g

みりん  コップ
半分 (約100cc)


酢  少々

輪切唐辛子
 少々

生鮭(1kg)なら、
水コップ半分のかわりに、
自然塩 50gを足す。



寒いところで10日ほど
(時々混ぜるを繰り返す)

お好みで
酒  コップ
半分 (100cc) 混ぜて出来上り




お手軽 塩鮭3切れができる!

塩鮭3切れ(200g前後)



皮と骨を除き、2~3ミリ厚に



- こうじ・みりん・水
各カースパン
2杯ずつ 
- 酢 カースパン
1杯 
- 輪切唐辛子 少々 

10日ほど、冷蔵庫など寒い所で熟成(時々混ぜる)。仕上げにお好みで・酒少々

初心者には
赤身の
魚から...

鮭のいずし

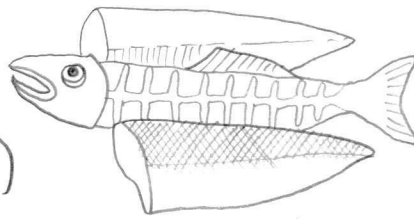
材料

新巻鮭

(2.5kg前後)

1本

3枚おろし



(お魚屋さんでおろしてもらうと楽)

皮つきのそぎ切り (厚さ 5~7ミリ)



塩がうすく柔らかいものは
塩をすり込んで30程
おくと、切り易くなる

ごはん

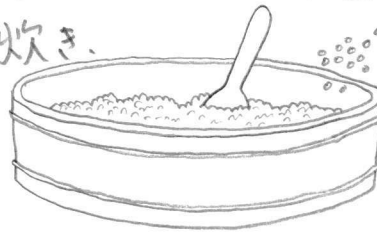
5合

+

こうじ

1袋 (150g程)

ごはんを
普通に炊き、



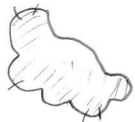
人肌に冷まして

こうじを混ぜる

(熱いとこうじ菌が
死んじゃう)

野菜

生姜 大1個



干切り

大根 2本 = 切り大根 200gでもOK

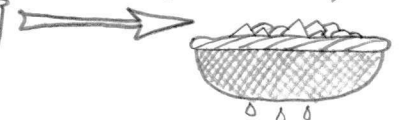
人参 5本



2~3cm厚の
イチョウ切り
(切り大根ならそのまま)

1時間程つけて、水切り

海水より、ちよっと
しょっぱい塩水



あれは" 笹の葉 40枚ほど"

笹には、天然の抗菌作用あり。

酢



コップ

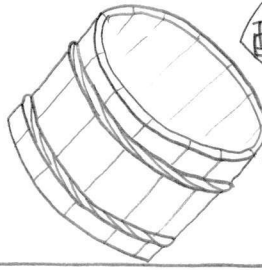
1杯ほど

(約200cc)

漬け込み

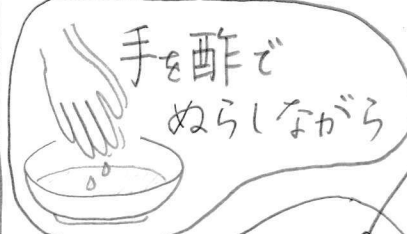
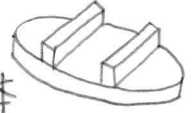
36cm 飯寿司桶が
ほど良い大きさ

まず 桶を
酢で洗う



酢
さらし、ガーゼ
などに含ませて
拭く

桶内側
と蓋全体



手を酢で
ぬらしながら

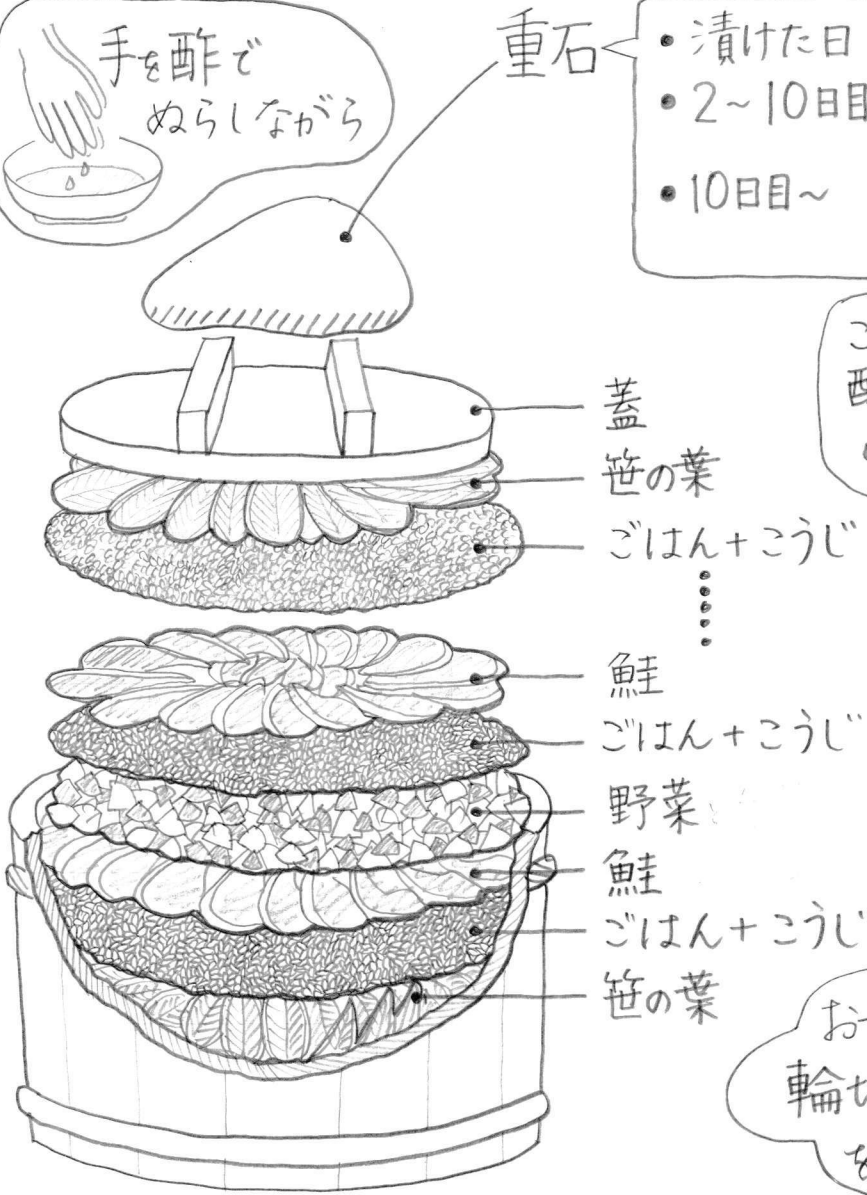
重石

- 漬けた日 なし
- 2~10日目 5kg ぐらい
(材料と同じ重さ)
- 10日目~ 20kg 以上
(材料の3倍以上)



ごはん+こうじは
酢を少々ふって

軽くおさえる



5回ぐらい
くり返し

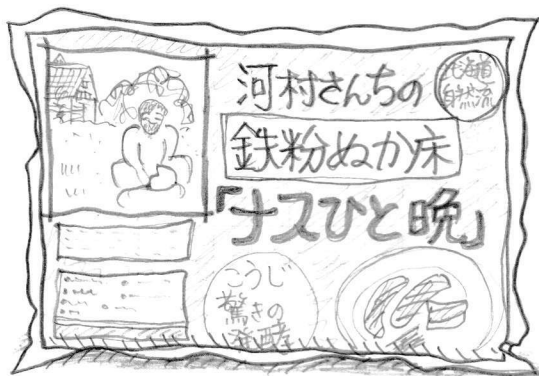
お好みで
輪切り唐辛子を
振って!

凍らないぐらいの低温で 30日後ぐらい〜。こじ菌が十分
11月末ぐらいに漬けると、お正月はワクワク。まわるまで
(食べ始めには、上った水を布巾で吸い取る。) 待つね。

ナスが一晩で漬かっちゃう

鉄粉ぬか床

「ナスひと晩」



強力こうじ入り、「赤穂の天塩」使用

河村さんちの
鉄粉ぬか床

北海道産 米ぬか使用



お水を1ℓ入れるだけ。
ナスの色がきれいに出る鉄粉入り。
「赤穂の天塩」使用。

乾燥 胚芽米こうじ

乾燥こうじだから保存できる
にしん漬、こうじ漬、飯寿司に



ぬるま湯で戻すと
発酵が早いです。

白菜漬の具

この1袋で薬味は決まり

糸田切り昆布 糸あそめ

輪切唐辛子 にんにく



1斗樽・バケツ用

河村さんちのキムチの素

キムチ漬けに、キムチ鍋に
塩が入っていないから、使い方は無限

マイルド・中辛の
2タイプ



植物天然ウコン

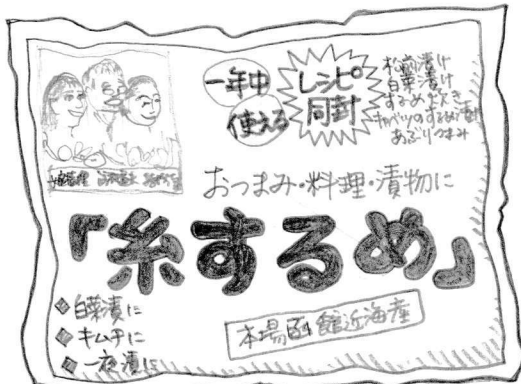
たくあんの色付けに
100%天然色素



2斗樽用

糸するめ

おつまみ・料理・漬物に
細切りはダシが広がる
一年中使えるレシビ同封



細切り昆布

粘りが違う、ねこあし昆布
一年中作れる
お漬物レシビ同封



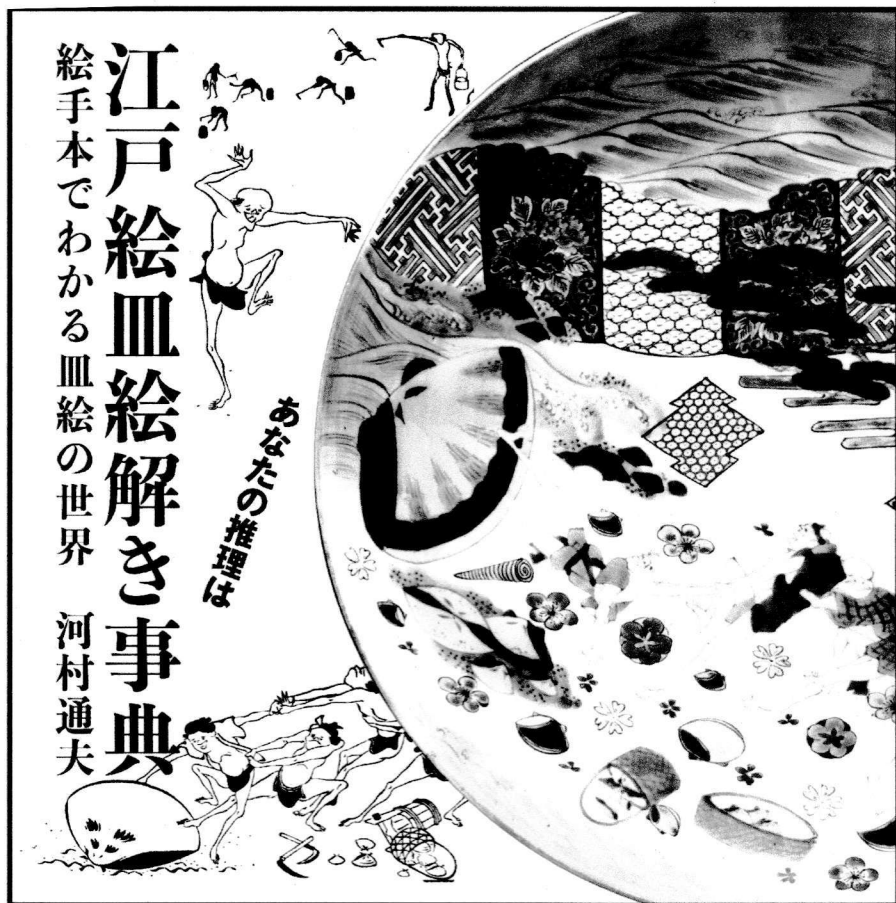
江戸の絵皿と絵手本を照合して解いた 日本初の絵解き謎解き本

お蔭様で、重版8刷

定価 ¥1,980(税込)

あなたも推理にチャレンジ!
膨大なコレクションの絵皿と絵手本から見えて来た、日本初など解き本。
その絵には、物事の謂れ、故事来歴、そして江戸の心が秘められていた。

狩野派の絵師等が描いた一尺(直径約30センチ)程の絵皿。



講談社

河村通夫

お子さんと
絵皿の謎解きを!

河村通夫の
桃栗サンデー

北海道 STVラジオ「河村通夫の桃栗サンデー」発!!
毎週日曜 午前10時~11時
全国どこでもラジオアプリ「radiko」でお楽しみ頂けます。

江戸の心を
お子さんや
お孫さんに
伝えてあげて
下さい
みちお



無料立ち読みサイト

江戸絵皿友の会 で検索