



河村通夫の

つけものレシピ

2016年秋ベスト版

作・画 若杉佳子



STVラジオ
「喜瀬と通夫の日曜楽楽生ワイド」

日曜 昼12時～夕方5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

あらかじめ切っておく

- 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



切りながら、入れて行く

- 大根 3本
- (生のまま)

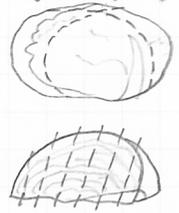
タテ4つ割りにして



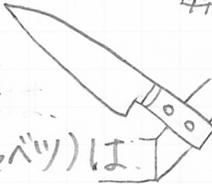
大きい野菜
(大根・キャベツ)は

- キャベツ 2個

4~8つ割りにしてザク切り



切りながら漬けると楽



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

河村嘉夫の
胚芽米こうじ
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



ヘルスマーター

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

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

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)

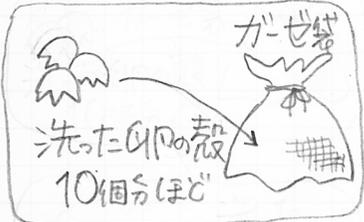
押し蓋 (お皿でも O.K.)



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

● すばき 予防に



を、入れておく

● すばき なくなったら、
「キムチの素」で
和えて、再生!

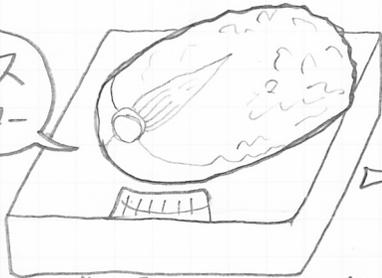


白菜漬け

下漬け

- 白菜 2~3個 (7kg前後)

ヘルスマーター



1個ずつ量って、合計する

根元から10cmぐらい
包丁で切り目



4~6等分に手でさく

- 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)

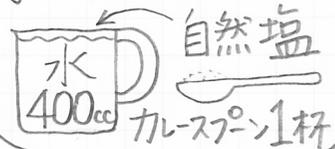
※ 白菜の切り口を上にして、

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)

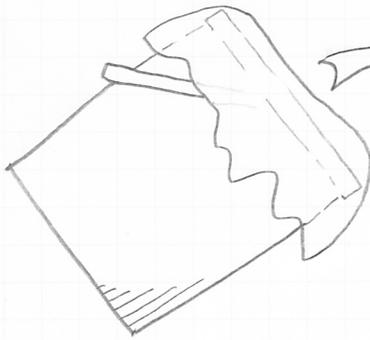
バケツ(15~20ℓ)

漬物用ビニール袋
(1斗樽用)

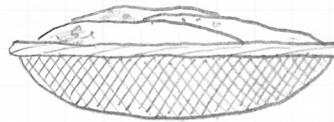


本漬け

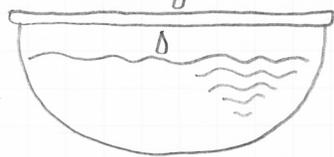
水が上がったら、本漬け
(もちろん、下漬けだけでも、十分おいしい)



ザルで軽く水切り



注意



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

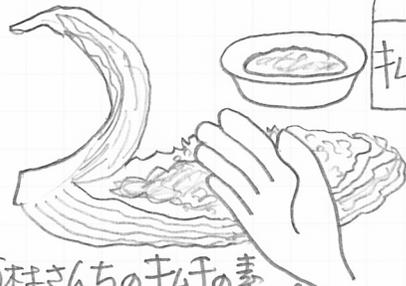
昆布
すめ
唐辛子
ニンニク
など

河村通夫マーク



を使うと便利!

白菜キムチ漬けコース



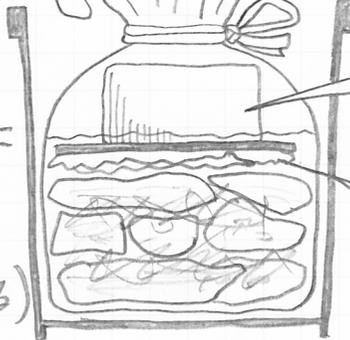
「河村さんちのキムチの素」を
葉の間にぬり込んで漬ける。
「すめ」「細切細布」を入れると味に深み

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落ちる)



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♡

初めての
バケツ漬けに
軽く早く



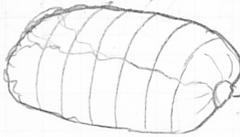
白菜ザクザク漬け

下漬け

白菜の重さを計る

白菜2個 (4~5kg)

半割
にして



2~3センチ
幅に
ザク切り

◎呼び水 = 2ℓ $2\ell = 2\text{kg}$
◎自然塩 = (白菜 + 呼び水) の3%
白菜 4kg なら
 $(4\text{kg} + 2\text{kg}) \times 0.03 = 180\text{g}$
(4000g) (2000g) のお塩

漬物用
ビニール袋
(1斗用)



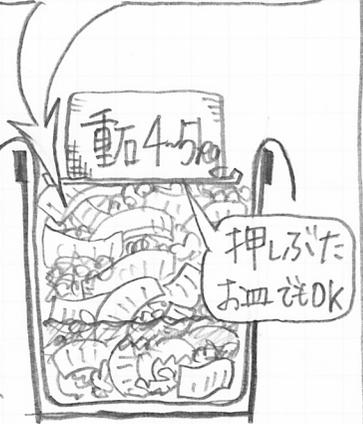
計った
重さ

↓
バケツ
の重さ
600~1kg

白菜の重さ



白菜の土に
お塩をのせて
呼び水を注ぐ



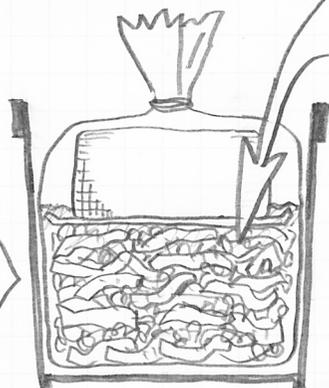
押しぶた
お皿でOK

具を混ぜる

3~4日したら



余分な水を捨てる
(押しぶたの上1cm程あれば良い)



白菜漬の具



糸すめ
糸切昆布
輪切唐辛子
ニンニク

(袋の半分程)

次の日から、食べられる!

( 松茸の素を混ぜると、白菜キムチ)

ジッパー
袋で

白菜キムチ

白菜
半株(約1kg)
3センチ幅のザク切り

キャベツ
(中1玉・約1kg)
どつれは
キャベツキムチ

水
1
リットル

自然塩
白菜+水の
2~3%
袋ごと測って!

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
(大サイズ・約25センチ角)

冷蔵庫で 1~2日置く。

1~2日後

河村さんちの
キムチの素

細切昆布
糸すめ
ひと握りずつ

水を捨て、
混ぜる

が食べて良し。
日に日に更に美味!

(ここで「白菜漬の具」を混ぜれば、おいしい白菜漬に♡)



ニンジン漬け

キャバツ



小1個 (800g程)

大根



厚さ1センチの
半 1本の切り

人参



1本

3つ合わせて
およそ
1.5kg

水
コップ1杯
(約200cc)

ジッパー付き
ビニール袋 (大)
(約25センチ角)

自然塩

野菜+水の重さの 3%

(1.5kg, 200gで、塩 約50g)

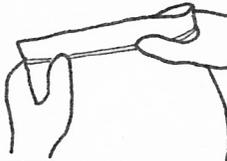
だいたい
カースパン5杯



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

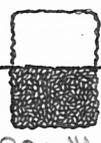
身欠ニンジン
3本



米のとぎ汁につけ一晩

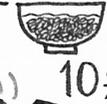
1.5センチのブツ切り

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

ジッパー
袋で

千枚漬け

聖護院大根
または 大根



聖護院
大根 1kg に対して

- 細切り昆布 30g
- 自然塩 20~30g
- 酢 コップ $\frac{1}{4}$ (50cc)
- みりん コップ $\frac{1}{4}$ (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センチ角)

混ぜる

空気を抜いて
ジッパーを閉じる



なんと 次の日から食べられる!

たくあん漬け

② 2斗樽分 (40ℓ) ~ 大根 30本前後 (葉つき 生で約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

①

まず大根干し 物干し竿でも ベランダ手摺でも

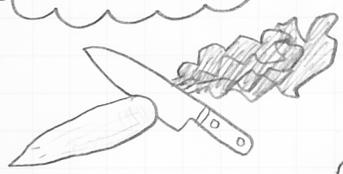


河村さんちでは、大根2本をヒモで結んで干します。

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

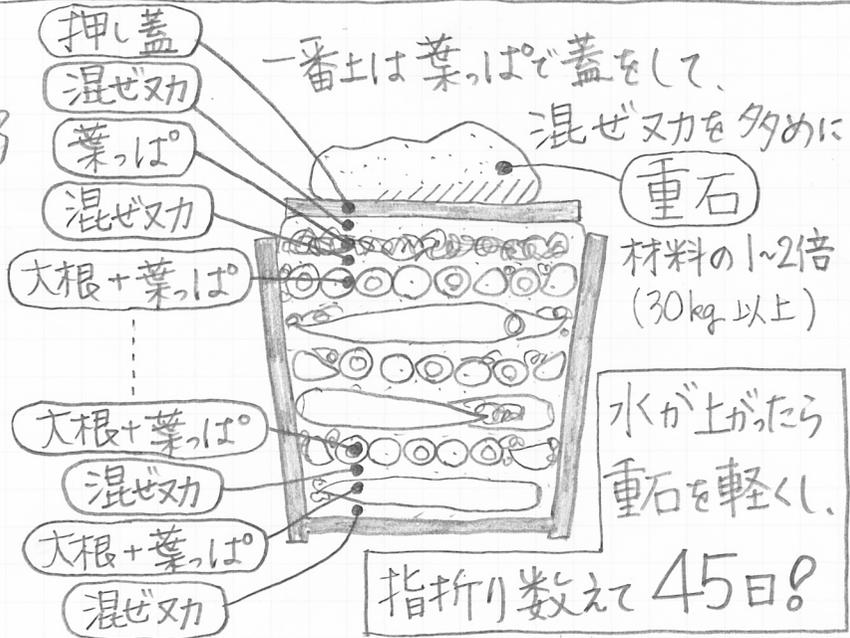
さあ漬けよう



葉っぱを切り離してね



ポイント
すき間には、葉っぱを詰める



一番上は葉っぱで蓋をして、混ぜヌカを多めに

重石
材料の1~2倍 (30kg以上)

水が上がったら重石を軽くし、指折り数えて45日!

大根玄米漬け

2斗樽分(40L) ~ 大根30本前後 (葉つき 生約40kg / 干約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

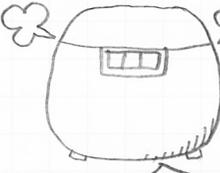
大根干し 1週間 ~ 12日間



うなりに曲がるようになるまで干す。

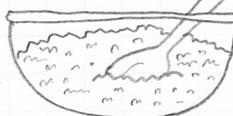
漬ける前に ~ 混ぜ玄米づくり

玄米を炊く ●水 1.2~1.3倍



●普通の炊飯器でOK!
(少々固くても大丈夫)

人肌以下に冷ましてから、こうじ・砂糖・唐辛子を混ぜる



さあ漬けよう



葉っぱを切り離す

重石 材料の1~2倍(30kg以上)

押し蓋 お皿でもOK

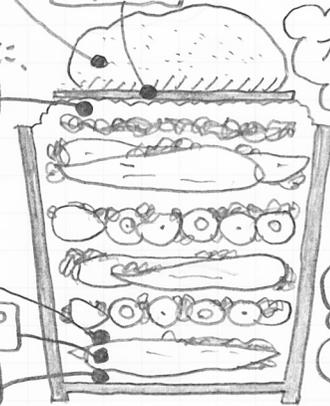
番上は厚めに、混ぜ玄米

くり返し

塩

大根、葉っぱ

混ぜ玄米



水が上がたら、重石を軽くし、45日! 玄の漬物、出来上り

半分なら、バケツ(15~20L)や、1斗樽でも漬けられる。

大根15本前後 (葉つき 生約20kg / 干約12kg)

混ぜ玄米

- 玄米 7合(約1kg)
- こうじ 900g
- 砂糖 1kg
- あらびき唐辛子 25g



バケツには、1斗用ビニール袋を

自然塩(赤穂の天塩) 650~750g



買ってきて

簡単粕漬け

三升ガメ (5.4ℓ) 1つ分

● 塩漬け野菜 合計4キログラム

たとえば	ナス	1キログラム入り	1袋	} 計4キログラム
	キュウリ	1.5キログラム入り	1袋	
	ウリ	1.5キログラム入り	1袋	

1種類だけでも、2種類でも OK

● 酒粕 2キログラム入り 1袋

● 砂糖 (粗製糖) コップ1杯 (約200cc)

● みりん コップ半分 (約100cc)

塩抜き

ポイント
塩漬け野菜1キロに対し、水3リットルで塩抜き
(塩分20%)

大きな容器があれば4キロ一緒に
(なければ、小分けして)

野菜4キロ
なら
水12リットル



24時間
以上



(おろし塩分5%になる)

粕床づくり

酒粕 1袋(2kg)

砂糖 (粗製糖) コップ1杯 (約200cc)

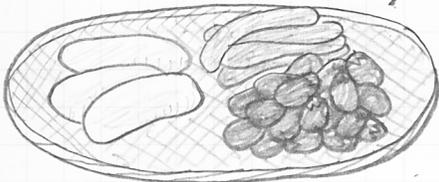
みりん コップ半分 (約100cc)



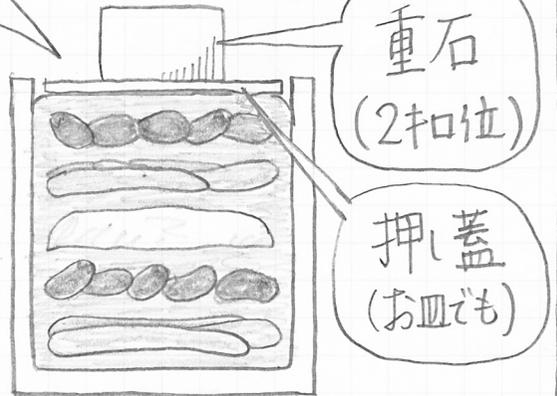
漬け込み

塩分5%ほど
塩抜きた野菜

粕床をぬりつけながら、
すき間なく漬け込む。



(水分をよく切る(ふく)と
粕床をぬりつけやすい。)



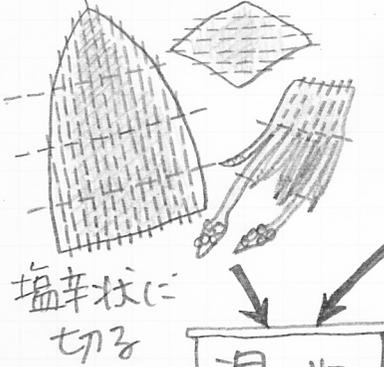
凍らないぐらいの寒い所で1ヵ月...すき塩分3%程の粕漬けの出来上り!

- Q. 夏に沢山収穫できるナス、キュウリなどを利用するには?
- A. 収穫したら、20%の自然塩で漬けて(重石はしっかり)、漬けものシーズンが来るまで貯蔵して下さい。後は、売っている塩漬野菜(実はこちら塩分20%)と同様に使えます。

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

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

墨袋不要

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日こうじを入れると、冷蔵庫で2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。

鮭の切身み

塩鮭 3枚おろし 半身

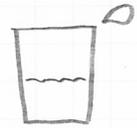
皮をはぎ、小骨を除き、



2~3cm厚に
切り込む

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



混ぜる

生鮭(1kg)なら、
水コップ半分のかわりに、
自然塩 50g を足す。

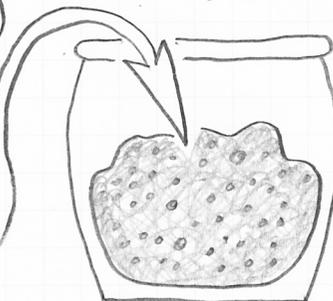
寒いところで 熟成
(5日に一度ほど)
混ぜる

10~20日後

仕上げに

酒  コップ
半分
(約100cc)

混ぜて完成



塩鮭切身なら ^{さらに} お手軽



3切れ
(約200g)

- 水 20cc
- 酢 } 少々
- こうじ 20g
- 唐辛子 } 少々
- みりん 20cc
- 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



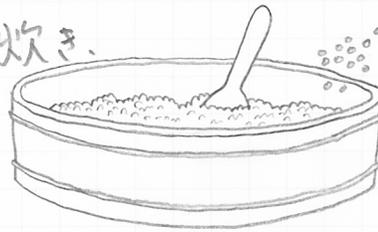
皮つきのそぎ切り (厚さ
5~7ミリ)



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)

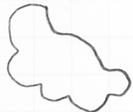
ごはんを
普通に炊き、



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)

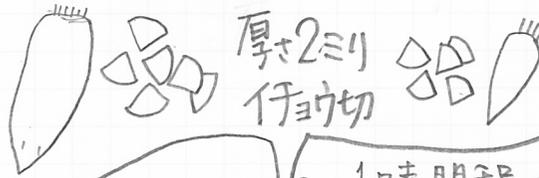
野菜

生姜 大1個



千切り

大根2本 人参5本



海水より、ちよっと
しょっぱい塩水



1時間程つけて、水切り



笹の葉 約40枚

(なければ
キャベツの葉4.5枚でも
塩水に漬けて
シナリさせる)

酢

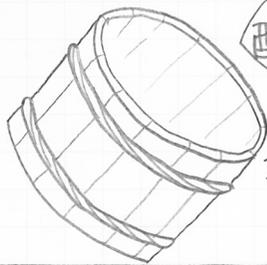


コップ
1杯ほど
(約200cc)

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



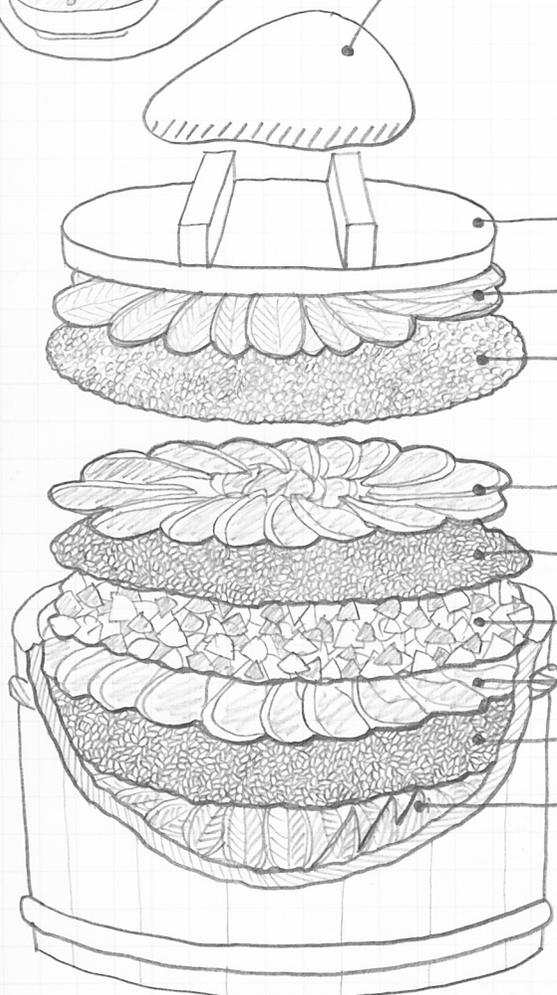
酢
さらし、ガーゼ
などに含ませて
拭く
桶内側
と蓋全体



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



蓋
笹の葉
ごはん+こうじ
……
鮭
ごはん+こうじ
野菜
鮭
ごはん+こうじ
笹の葉

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。) 待ってね。

ナスが一晩で漬からちゃう

鉄粉ぬか床

「ナスひと晩」



強力こうじ・驚きの発酵

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。

好みの色がきれいに出来る鉄粉入

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
発酵が早まります。

白菜漬の具

この1袋で薬味は決まり

糸切り昆布 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・
辛口の3タイプ



240g

500g

植物天然ウコン

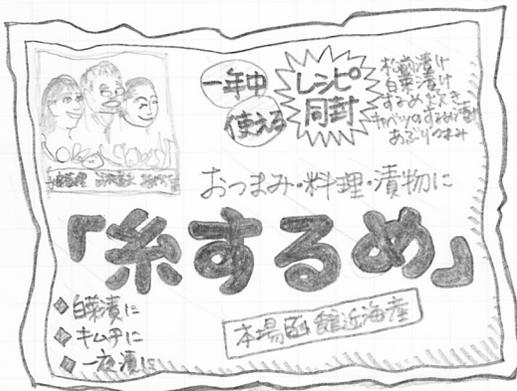
たくあんの色付けに
100%天然色素



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
一年中使えるレシピ同封

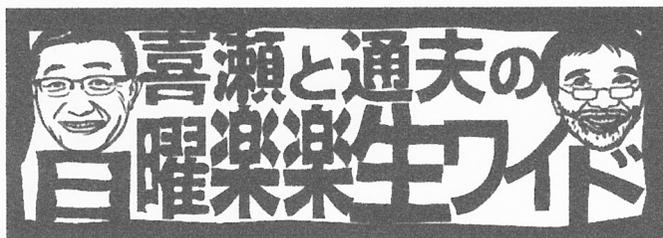


細切り昆布

粘りが違う、ねこあし昆布
一年中作れる
お漬物レシピ同封



STVラジオ



日曜昼12時
~夕方5時

料理が10倍楽になる！

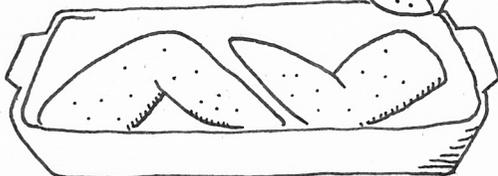
「グラタン皿を使ったお料理レシピ集」

ラジオ感謝週間、**全員プレゼント**

グラタン皿料理

30品！

手羽焼き



オブトスター 魚焼きなどで
10~15分 焼く

皮はパリッ、中はジューシー

グラタン皿
(耐熱皿)の
遠赤効果で
抜群の味

焼き網を
洗わなくて、
楽楽♡

「喜瀬と通夫の日曜楽楽生ワイド」 昼12時から

11月20日

応募方法、応募キーワード発表！