



河村通夫の

つけものレシピ

2017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 あさ9時30分～10時30分

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、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



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



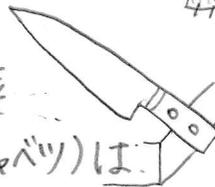
大きい野菜
(大根・キャベツ)は

- キャベツ 2個

4~8割りにして
ザクザク切り



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

河村痛夫の
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

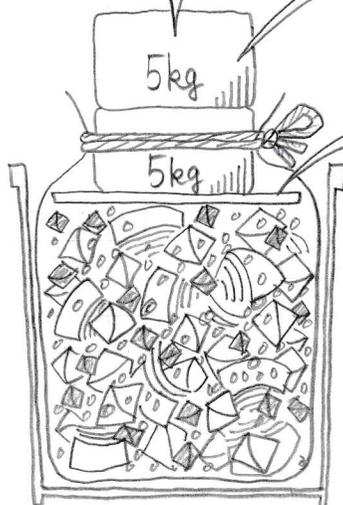


重石

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)

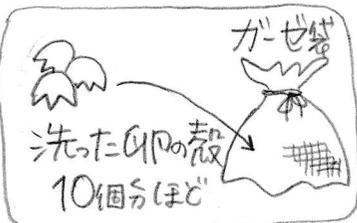
押し蓋 (お皿でもO.K.)



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!

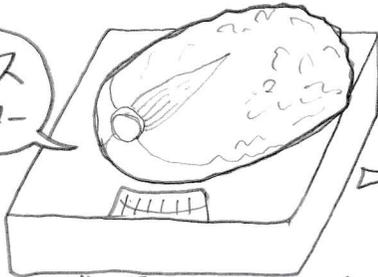


白菜漬け

下漬け

- 白菜 2~3個 (7kg前後)

ヘルスマーター



1個ずつ量り、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)

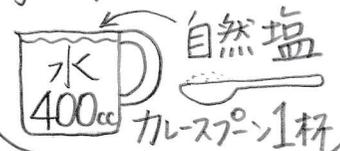
※ 白菜の切り口を上にして、

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

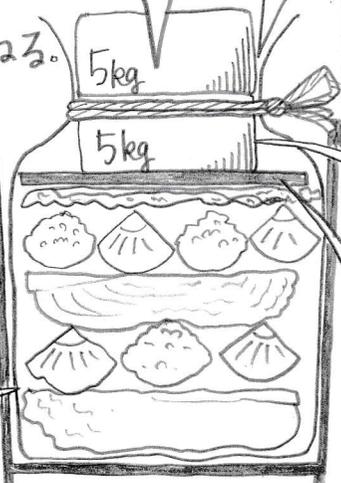


重石
白菜の重さの1~2倍

押し蓋
(お皿でもOK)

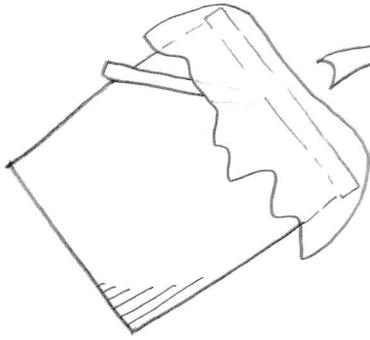
バケツ(15~20ℓ)

漬物用ビニール袋
(1斗樽用)

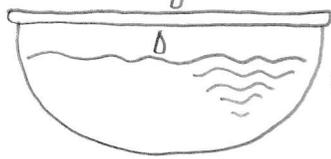
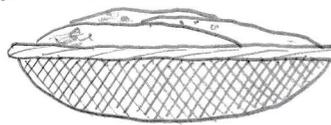


本漬け

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



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

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

 ザク切り
 小1個 (800g程)

大根

 厚さ1センチの
 半本 1/2切り

人参

 皮のきで
 1体 うす切り

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

ジッパー付き
ビニール袋 (大)
 (約25センチ角)

30分程おくと
 シンナリするまで

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

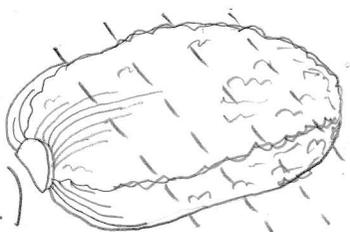
針生姜
~~輪切~~
 唐辛子
 少々

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

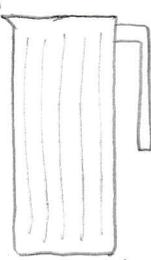
白菜



半株(約1kg)

3センチ幅のザク切り

水



1リットル

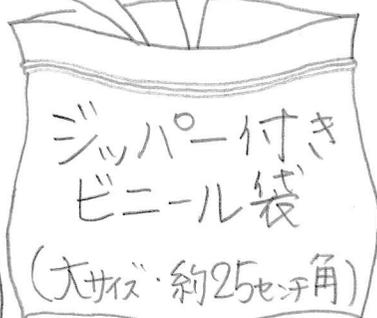
自然塩

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



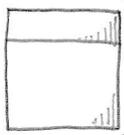
冷蔵庫で 1~2日置く。

1~2日後



水を捨て、

河村さんちの
キムチの素



混ぜる

細切昆布
糸すめ



すぐ食べて良し。
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♡)

たくあん漬け

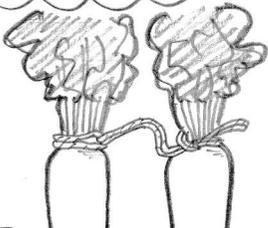
② 2斗樽分(40ℓ) ~ 大根30本前後 (葉つき 生で約40kg / 干し約25kg) ①

混ぜヌカ

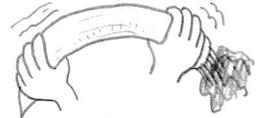
(漬ける前に
混ぜ合わせる)

- 米ヌカ(生のまま) 4kg ●石臼米唐(粗製米唐) 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。

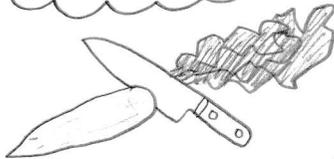


弓なりに曲がるように
なるまで

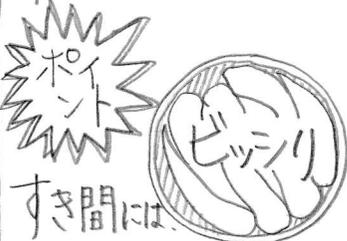
7~12日間干す

大根が凍りそうなシブシブ液
には、毛布をかぶせてね

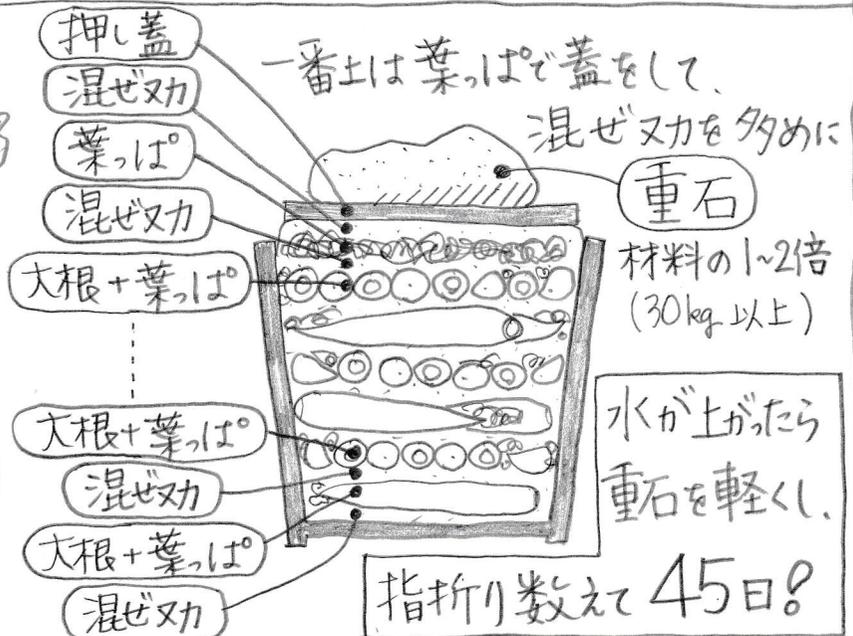
さあ漬けよう



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

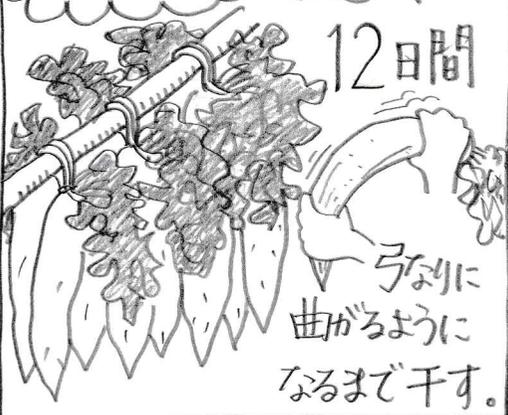
2斗樽分(40L) ~ 大根30本前後 (葉つき 生約40kg / 皮約25kg)

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

大根干し 1週間 ~ 12日間

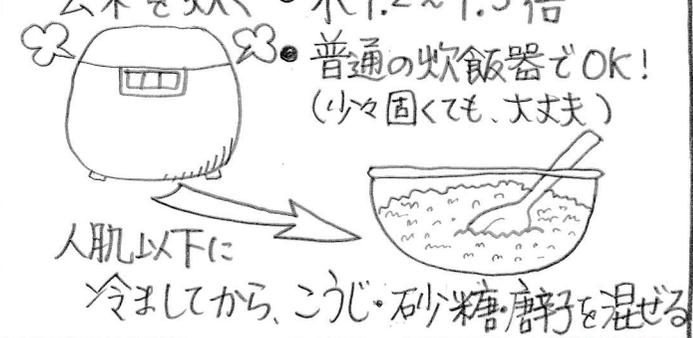


弓なりに曲がるようになるまで干す。

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

水が上がったら、重石を軽くし、45日! 幻の漬物、出来上り

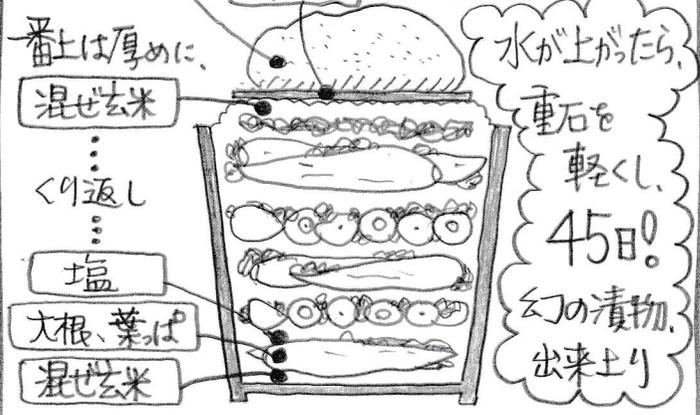
番上は厚めに、混ぜ玄米

くり返し

塩

大根、葉っぱ

混ぜ玄米



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 / 皮約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

自然塩(赤穂の天塩) 650~750g



バケツには、1斗用ビニール袋を



千枚漬け

聖護院大根
または 大根



うすく
スライス

半割りにすると切り易い

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 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

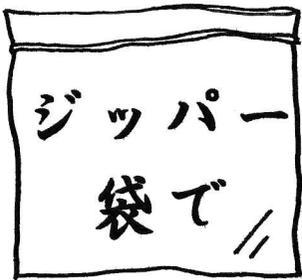
(大根 1kg なら
大サイズ 約 25セリ角)



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!



塩とこうじ漬け

野菜

あわせて
1.5kgほど

●キャベツ



小1個



ザク切り

●大根



半本

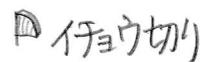


イチョウ切り

●人参



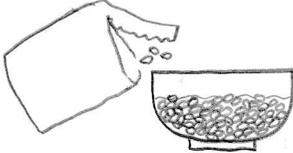
小1本



イチョウ切り

これで
大体
1.5kg

●こうじ 袋



水またはぬるま湯で
戻す (10分ほど)

●輪切り唐辛子



少々

●水  コップ1杯

ジッパー付き
ビニール袋(大)
(約25センチ角)

●自然塩

(河村さんちは、
「赤穂の天塩」)



袋ごと
測って

重さの
2~3%

(2kgだとすると、
塩は、40~60g)



30分ほどおく
シナリするので



空気を抜いて
冷蔵庫へ

一晩したら、食べ始め... 日に日に発酵して、お腹にも Good

身ニシン抜きニシン漬け!? こうじを保存(冷凍)しておけば、年中、楽しめます。

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

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
1ℓ

「赤穂の天塩」など
おいしいお塩

きゃべつ+水の

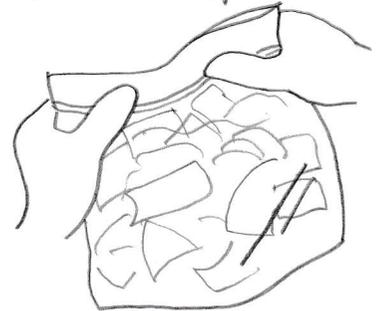
2~3%

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、

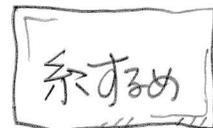
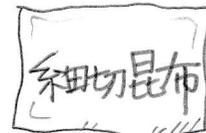


水を切り

河村さん
の
キムチの素



お好みでプラス



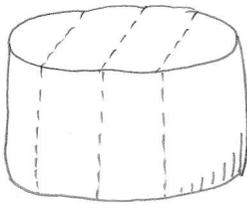
など

お食べても美味♡

日に日になじんで
さらに美味♡

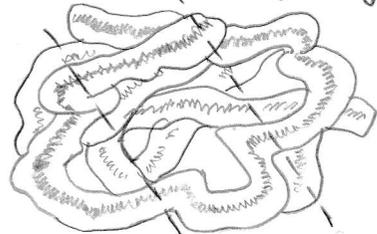
ほたてキムチ

お刺身用 ほたて



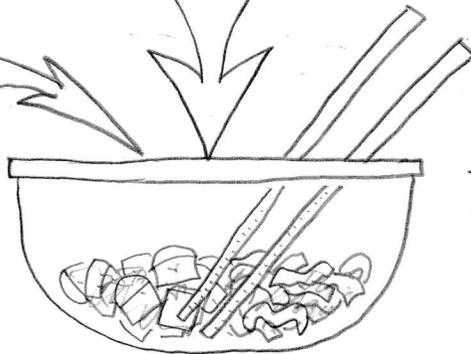
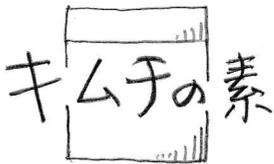
お刺身状に切る

(七モも加えるとコリコリして Good)



短く切る

河村さんちの



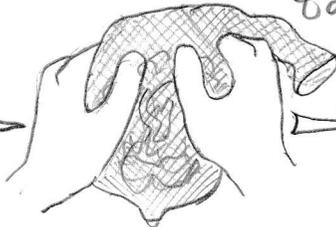
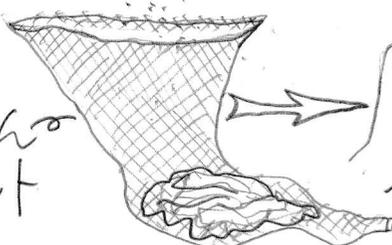
和える
だけ!

楽々! 七モの洗いかた ほたてにキレイ[★]になる!

七モと塩パックを入れ ネットの上からもみもみ

汚れを
水で
流す

みかんの
ネット



切干大根のキムチ

切干大根

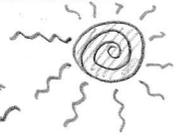


50g
1袋

使用前に太陽に

あてると

ウマミが増す!



ザザザと(まじまじ)から
軽く水洗い



(戻さないOK.)

食べ易い大きさに切る



1束

2~3センチに
切る



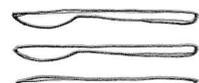
(生はよし
ゆはよし)

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  や  おろし  を加えると風味アップ。

お食べも美味しく 2日ほど日に日に口に深みが増す。

初心者には
赤身の
魚から...

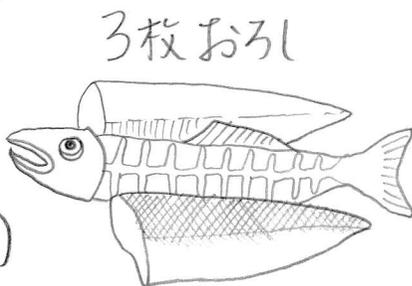
鮭のいずし

材料

新巻鮭

(2.5kg前後)

1本



(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3日程
おくと、切り易くなる

ごはん

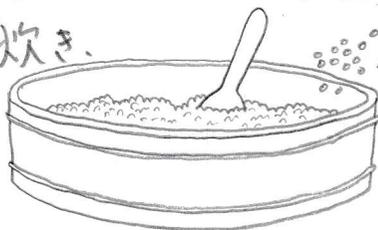
5合

+

こうじ

1袋 (150g程)

ごはんを
普通に炊き、



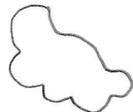
人肌に冷まして

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



厚さ2ミリ
千切り



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



笹の葉

約40枚

(なければ
キャバツの葉4.5枚でも)

塩水に漬け、
シナリさせる

酢



コップ

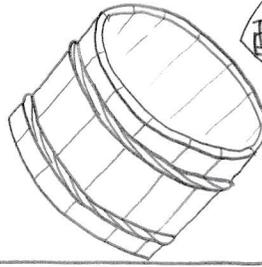
1杯ほど

(約200cc)

漬け込み

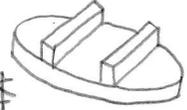
36cm 飯寿司桶が
ほど良い大きさ

まず 桶を
酢で洗う



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

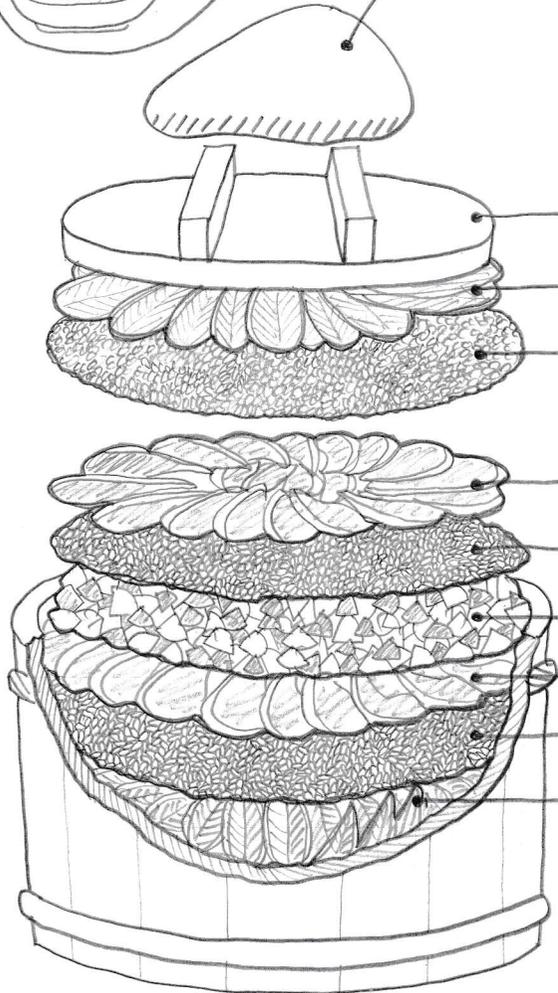
重石

- 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



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~ 11月末ぐらいに漬けると、お正月はワクワク。
(食べ始めには、上った水を布巾で吸い取る。)

こうじ菌が十分
まわるまで
待ってね。

ナスが一晩で漬かっちゃう

鉄粉ぬか床

「ナスひと晩」



強カこうじ入り、「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

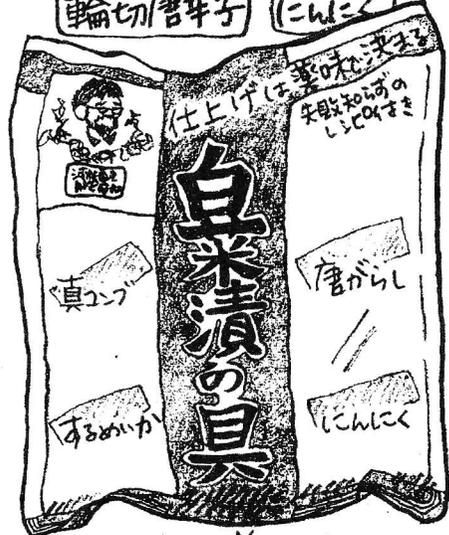


ぬるま湯で戻すと
発酵が早まります。

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

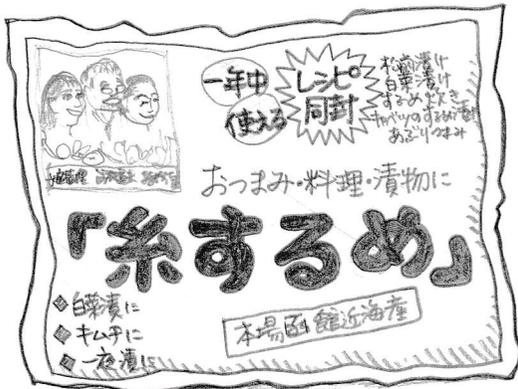
たくあんの色付けに
100%天然色素



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



漬物の決め手は

にがりを含んだ自然塩



河村 通夫

料理や漬物は
安心なお塩が一番です。
僕が40年以上使い続けてきたお塩は、

あこう あましお
赤穂の天塩。

天の塩と書きます。今はほとんどのお店に
置いて頂いております。 感謝。



- 「赤穂の天塩」は、国内の塩田が廃止され、イオン交換樹脂膜塩になる中で、「古良き塩田の塩」を求める消費者の声から、塩のまち、赤穂で誕生しました。
- にがりは 漬物の発酵を補助し、含まれるマグネシウムは、血圧上昇を抑制する効果があると、医学会でも報告されています。