



河村通夫の

つけものレシピ

2019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

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)

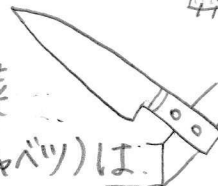
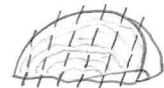
タテ4つ割りにして



大きい野菜
(大根・キャベツ)は

- キャベツ 2個

4~8つ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

河村通夫の
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



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

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

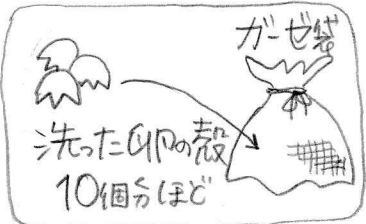
自然塩を混ぜ
漬ける

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

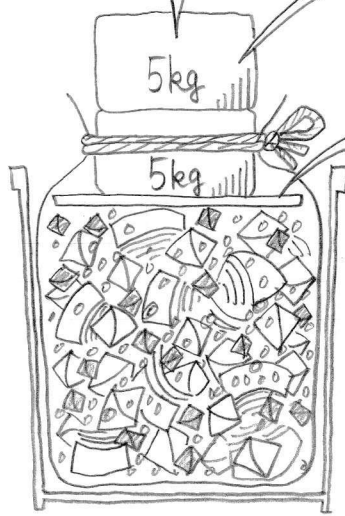
● すばさ予防に



を、入れておく

● すばくなったら、
「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

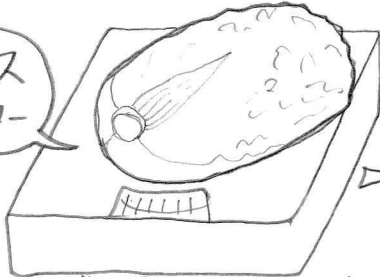


白菜漬け

下漬け

- 白菜 2~3個 (7kg前後)

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

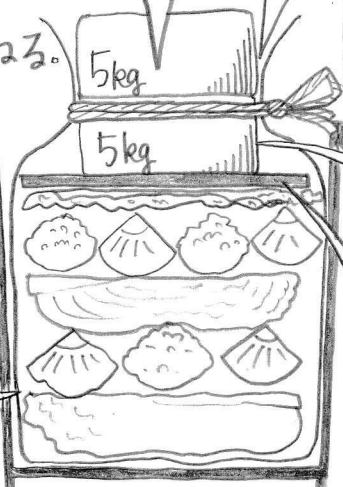


重石
白菜の重さの1~2倍

押し蓋
(お皿でもOK)

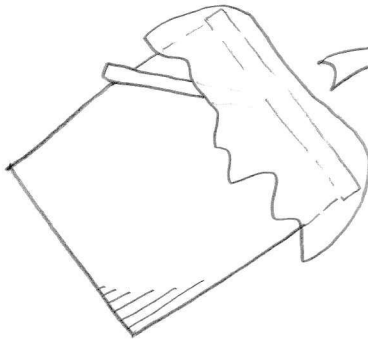
バケツ(15~20ℓ)

漬物用ビニール袋
(1斗樽用)

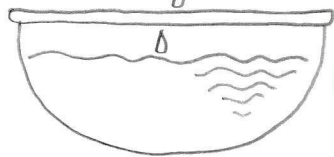
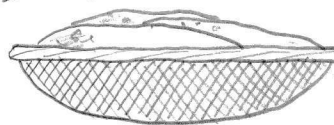


本漬け

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



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♡



ニシン漬

キャバツ

 小1個 (800g程)
 ザク切り

大根

 厚さ1センチの
 半本 1/2切り

人参

 皮のきで
 1本 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

身欠ニシン
 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

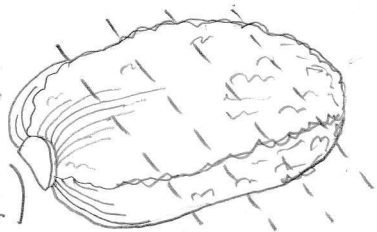


白菜キムチ

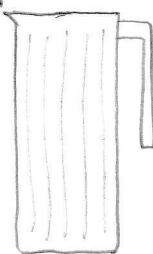
白菜

半株(約1kg)

3センチ幅のザク切り



水



1リットル

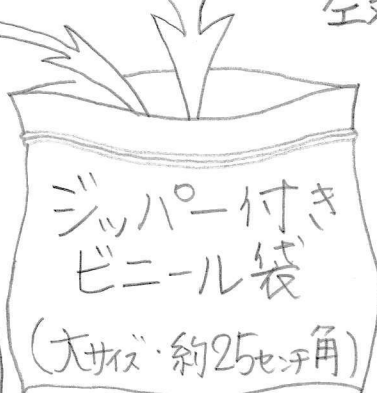
自然塩

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

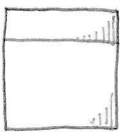
ジッパーを閉じる



冷蔵庫で 1~2日置く。

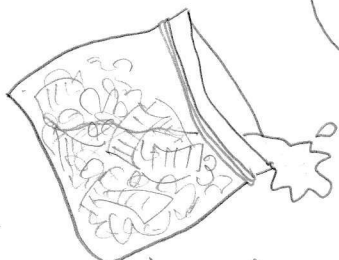
1~2日後

河村さんちの
キムチの素



細切昆布

糸するめ



水を捨て、



混ぜる

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
- 石臼米糖(粗製米糖) 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。

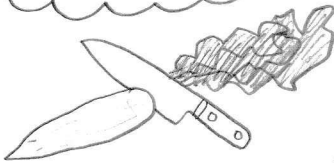


弓なりに曲がるようになるまで

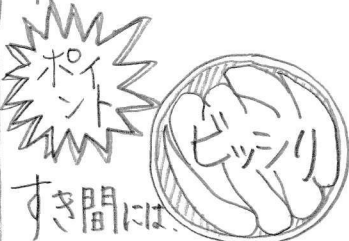
7~12日間干す

大根が凍りそうなシバレ液には、毛布をかぶせてね

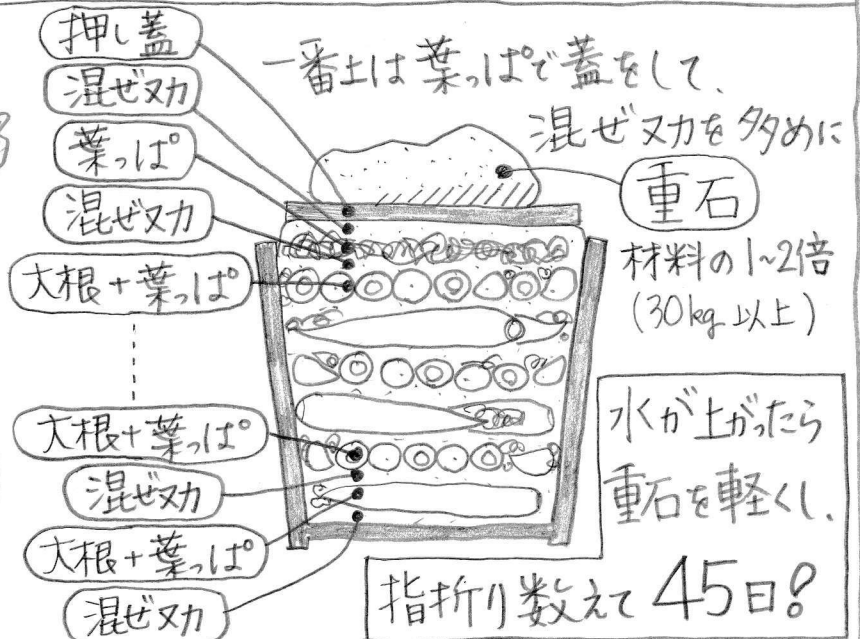
さあ漬けよう



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

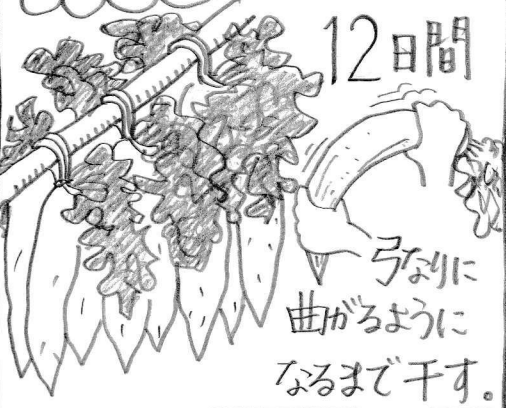
2斗樽分(40L) ~ 大根30本前後 (葉つき 生約40kg / 干約25kg)

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~

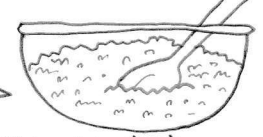


12日間

弓なりに
曲がるように
なるまで干す。

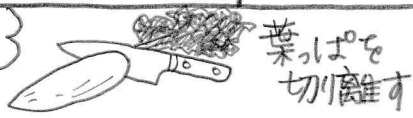
漬ける前に~混ぜ玄米づくり

玄米を炊く ● 水1.2~1.3倍
● 普通の炊飯器でOK!
(少々固くて、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

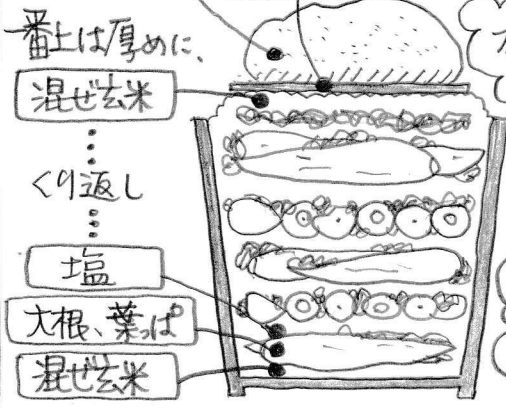
さあ、漬けよう



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!
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

ジッパー
袋で

千枚漬け

聖護院大根
または 大根

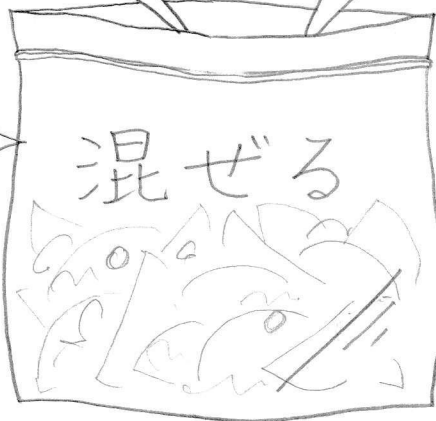


聖護院 大根 1kg に対して

- 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)



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!

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)

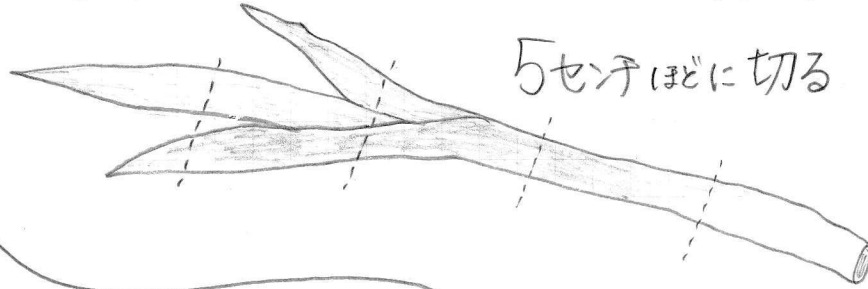
砂糖
(粗製糖)
カースプーン
3杯

長ねぎ
半本ほど
小口切り

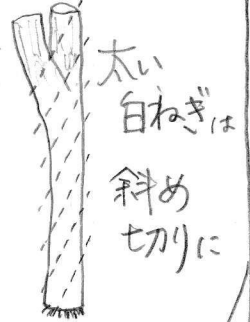
和えてすぐもよし、時間がたつと、これまたよし!

ねぎキムチ

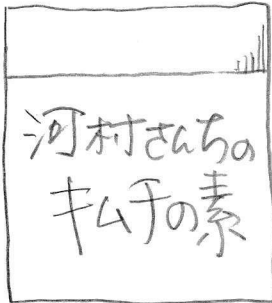
長ねぎ (小ねぎや青ねぎおすすめ)



5センチほどに切る



太い
白ねぎは
斜め
切り

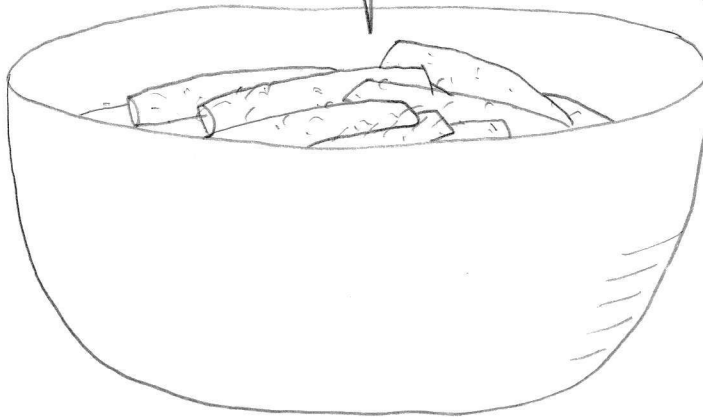


を
まぶす

30分後～食べられる。

徐々になじんで
旨辛が

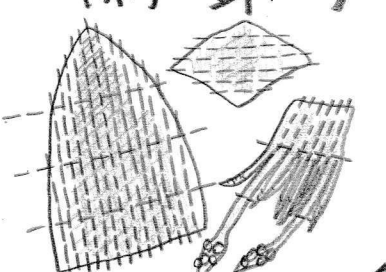
たまりません。



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
水切りしおから

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

つまみどらい

混ぜる

長持ちして、
日まいに美味の秘訣

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♡

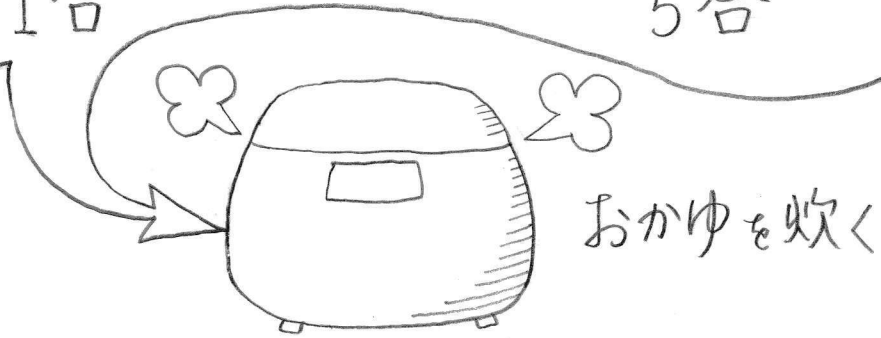
1. こうじを入れると、冷蔵庫で2か月は大丈夫

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。

炊飯ジャーで 簡単

甘酒

お米  1合
水  5合



炊き上がったら、60°C以下に冷まし、

ジャーの蓋を開けたお

混ぜる

保温モードで

こうじ1袋



(150g程)

12時間ほど



もと
「甘酒の素」
の出来上り

(冷蔵・冷凍で保存)

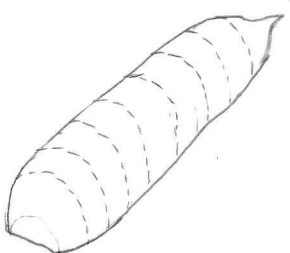
お湯で2~3倍に
薄めて、どうぞ



お好みで
おろし生姜♡

甘酒で 作る べったら漬け

大根



ちよっと大ぶりの
一口大


自然塩
大根の4%
(大根1kgなら)
お塩40g

スーパー袋
で
塩漬け


もちろん
卓上漬物器もできる♡

翌日

水気をしっかり
切って、




重さを計る



「甘酒の素」
塩漬け大根の重さの1/3
(塩漬け大根 750gなら)
甘酒の素 250g

混ぜる



冷蔵庫に入れ、
次の日から
食べられる!

初心者には
赤身の
魚から...

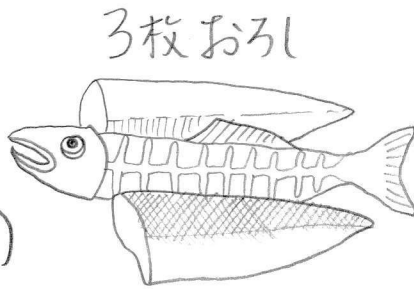
鮭のいずし

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

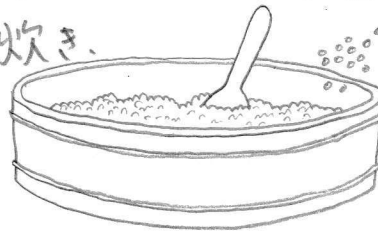
5合

+

こうじ

1袋 (150g程)

ごはんを
普通に炊き、



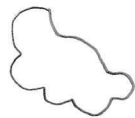
人肌に冷まして

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

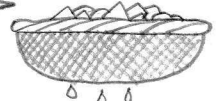


厚さ2ミリ
千切り



1時間程つけて、水切り

海水よりちよと
しょっぱい塩水



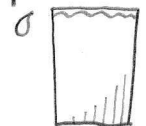
笹の葉

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

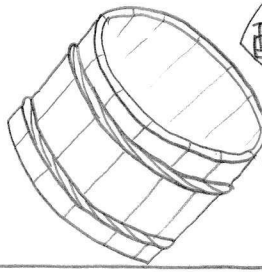
1杯ほど

(約200cc)

漬け込み

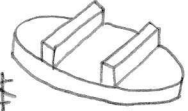
36cm 飯寿司桶が
ほど良い大きさ

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



手を酢で
ぬらしながら

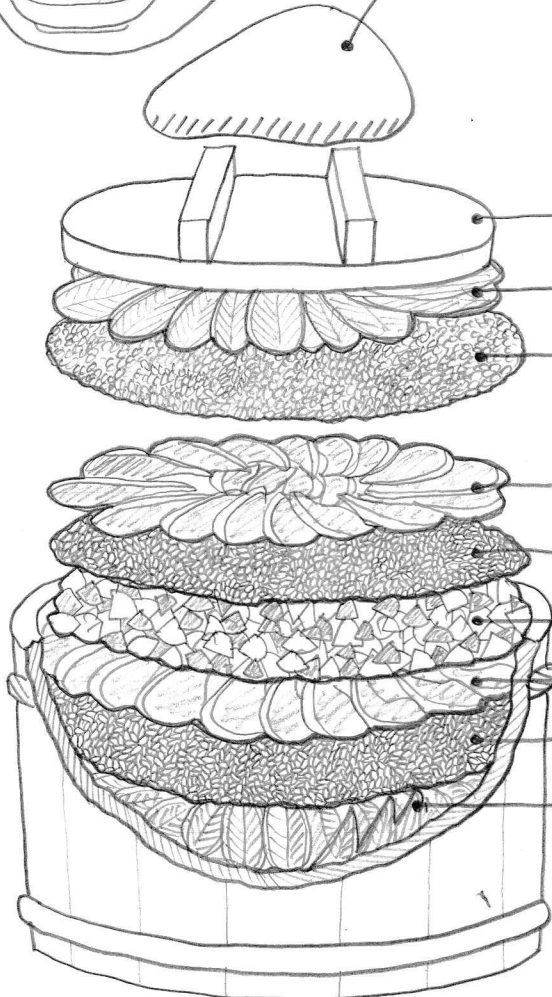
重石

- 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
- 筵の葉
- ごはん+こうじ
- ...
- 鮭
- ごはん+こうじ
- 野菜
- 鮭
- ごはん+こうじ
- 筵の葉

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
発酵が早まります。

白菜漬の具

この1袋で薬味は決まり

糸細切り昆布 糸あずめ
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・中辛の
2タイプ



240g



500g

植物天然ウコン

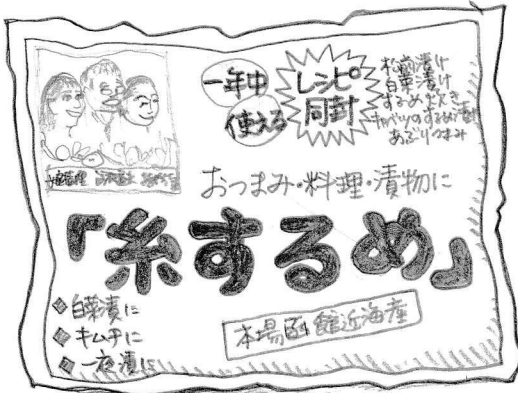
たくあんの色付けに
100%天然色素



2勺専用

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





ミチオの つけもの相談

? どんな塩を使ったら良いの?

- 決め手は、海の水と同じ成分の塩。つまり、二カリを含んだ塩です。
- 化学塩の精製塩は、 NaCl (塩化ナトリウム) 99.8%で二カリ成分をほとんど含んでいません。
「赤穂の天塩」は、 NaCl (塩化ナトリウム) 92%で、二カリを2%含んでいます。(残りは、水分)
この違いが、生物の命に、大きな影響を与えます。
- たとえば、二カリは、漬けものの発酵を助けます。また、二カリの中のマグネシウムは、血圧上昇を抑制する働きがあると、医学会も報告されています。
- 僕は「赤穂の天塩」を35年以上、使い続けて来ました。消費者運動から生まれた、昔ながらの味です。



? すっぱい漬物は体に良いって本当?

- このあはさは、乳酸菌などですから、お腹の調子を整えてくれます。我々の先祖は、漬物から乳酸菌を摂ってきました。