

ラジオで紹介した！

河村さんちの

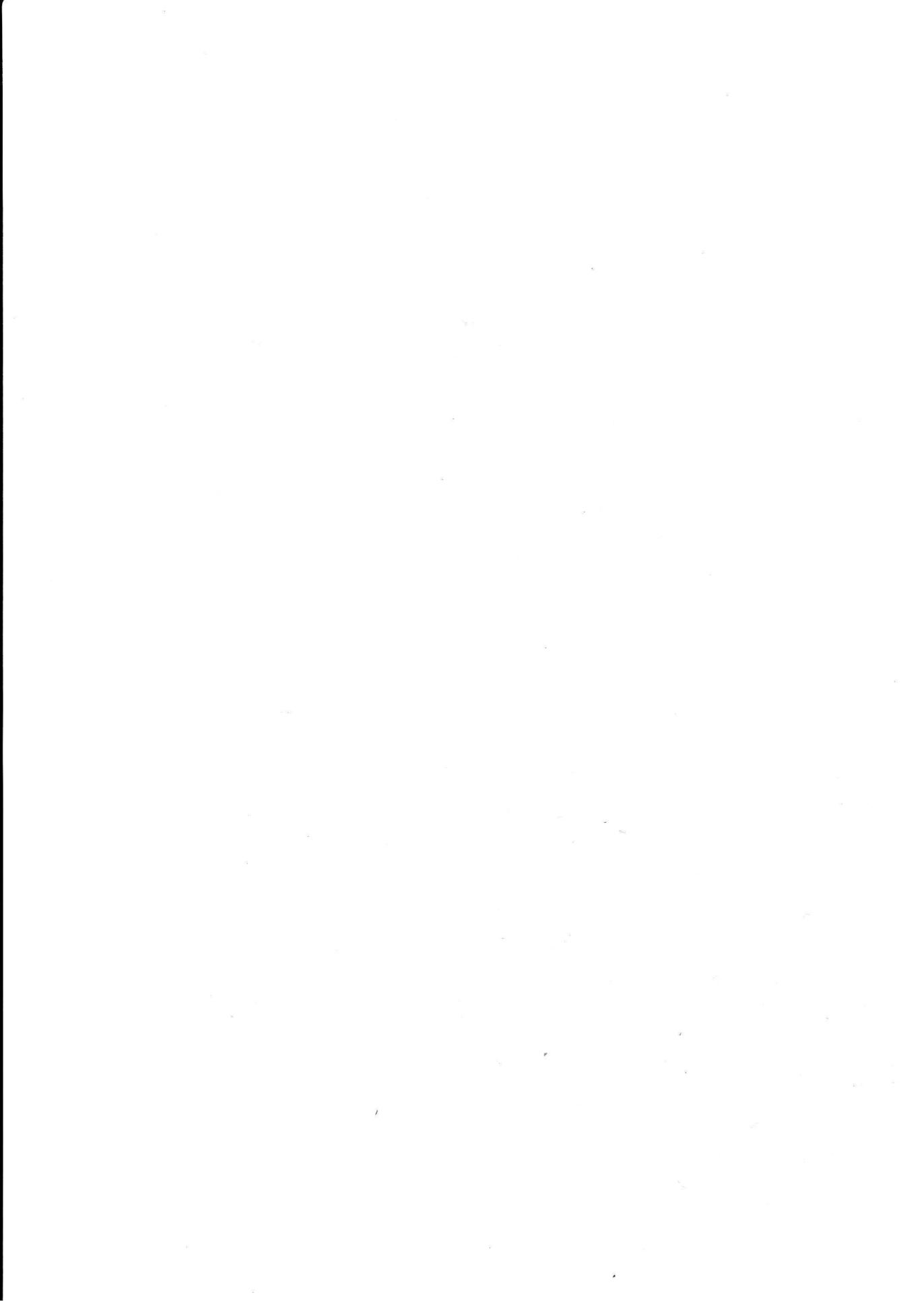
キムチの素

レシピ



作：若杉佳子

監修：河村通夫



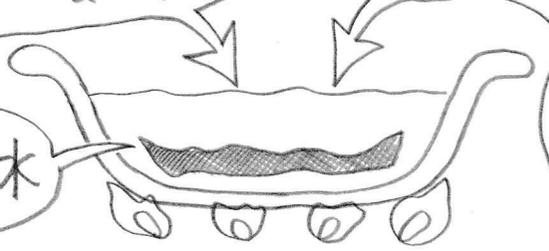
# 豚骨味噌鍋



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♡

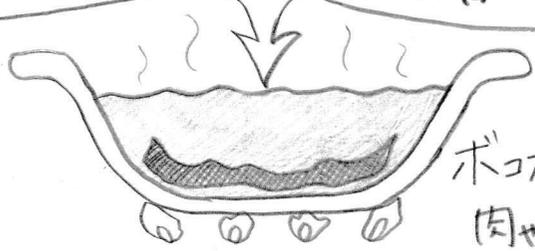
昆布1枚と水



- 人参
- 大根  
長めの干六本
- 豚肉 うす切り  
バラ肉など  
適度に脂身のある部位が美味
- 白菜
- しらたき
- 豆腐
- ねぎ
- などなど

SPF豚肉の最高

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。  
(汁が白くになったら)  
引き上げる

昆布10センチ

- キムチの素
- 味噌 / 塩
- しょうゆ / 味の素
- で味はけ

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

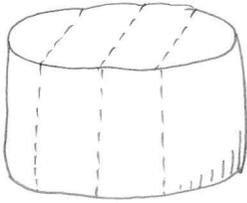
イカ タコ カキ

たら

魚は  
仕上げぎわに  
入れると柔らかい

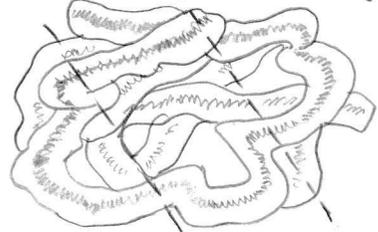
# ほたてキムチ

お刺身用 ほたて



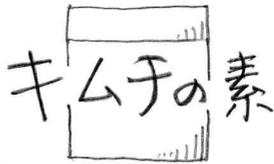
お刺身状に切る

(七モも加えると、コリコリは Good)



短く切る

河村さんちの

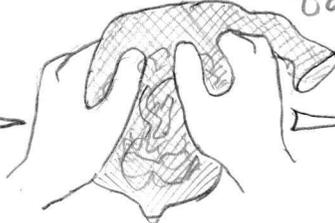
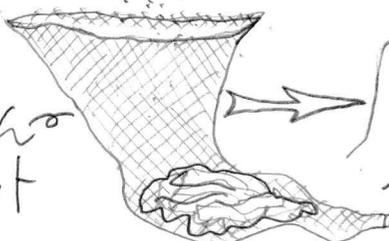


和える  
だけ!

楽々! 七モの洗いかた ほたてにキレイ<sup>★</sup>になる!

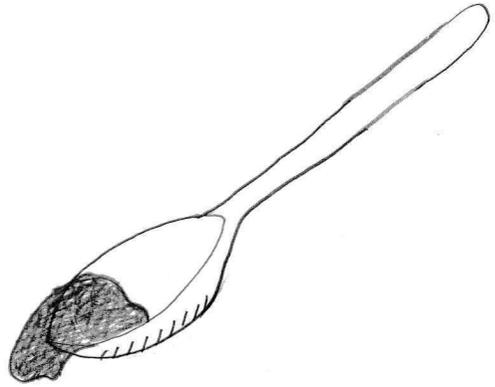
七モと塩（塩）を入れ、ネットの上からもみもみ

みかんの  
ネット



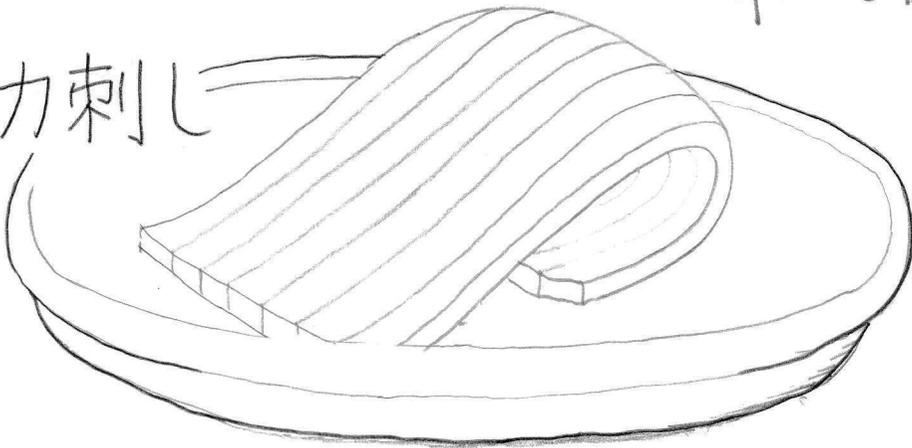
汚れを  
水で  
流す

# イカキムチ



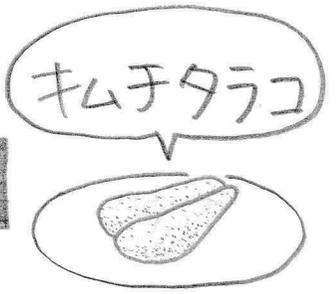
キムチの素で  
和えるだけ

イカ刺し

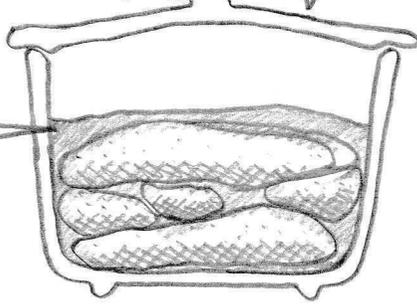


タコのお刺身やブツ切りに和えれば「タコキムチ」

# 明太子



まぶして  
漬ける



冷蔵庫に入れて  
1週間目くらいから  
おいしくなる!

上には  
明太子の素を  
厚めに

MEMO

何故、明太子漬にあると長持ちするの?



唐辛子の防腐作用 &

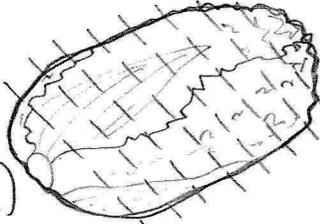
発酵菌が他の菌の繁殖を抑える

ジッパー袋  
で楽々

# 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



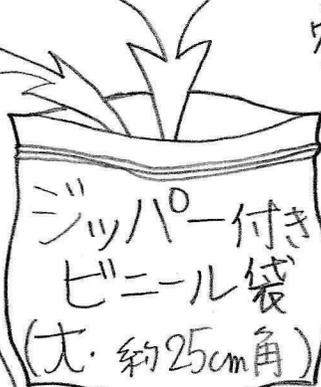
1リットル

自然塩

袋ごと計って



重さの  
2~3%  
(お好みで加減)



ジッパー付き  
ビニール袋  
(丈・約25cm角)

空気を抜いて  
ジッパーを閉じる



美味しい

冷蔵庫で1~2日で白菜漬

1~2日後

河村さんの  
キムチの素



お好みでプラス<sup>アルファ</sup>

- 細切り昆布
- 玉ねぎすりおろし
- イカの塩辛<sup>など</sup>



水を捨て



混ぜる

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



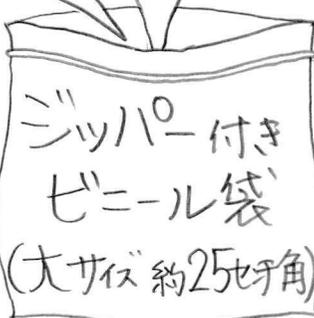
1リットル  
1ℓ

「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!

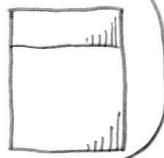


空気を抜いて  
ジッパーを閉じる

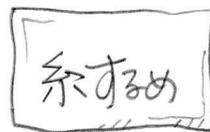
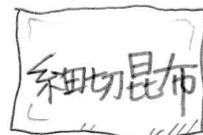


冷蔵庫で1晩、

河村さんの  
キムチの素



お好みで <sup>アルミ</sup> フラスコ



など



水を切り



おぐ食べても美味♡

日に日になじんで  
さらに美味♡

# カクテキ (大根キムチ)

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!

大きめのホウルだと  
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!

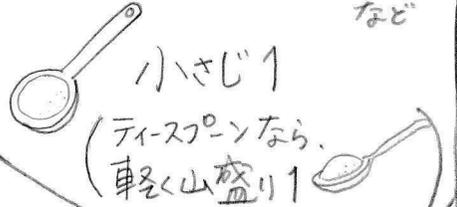
ジッパー  
袋で

# もやしキムチ



1袋  
(200gほど)

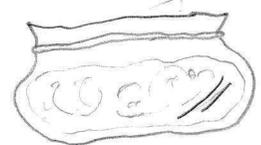
自然塩 (赤穂の天塩など)



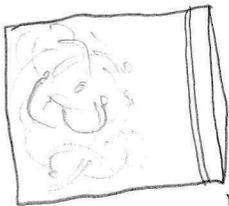
ジッパー付き  
ビニール袋  
(Mサイズ  
約20cm角)



空気を抜いて  
閉じる。



30分~1時間  
後



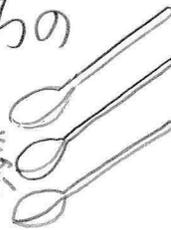
よく水切り

河村さんちの



の素

カレースプーン3~4杯



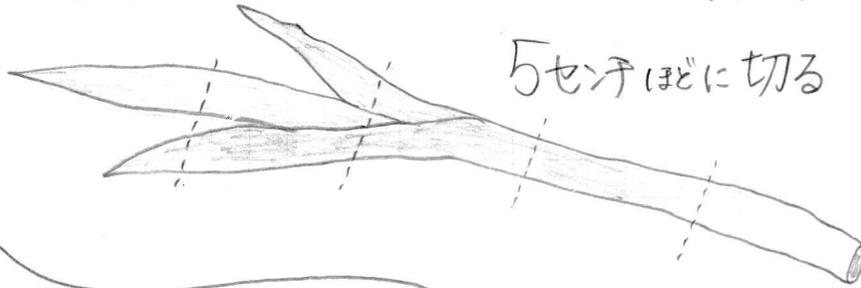
ゴマ油



おぐ食べても良い♡  
日に日になじんで良い

# ねぎキムチ

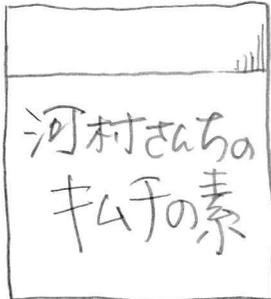
長ねぎ (小ねぎ、青ねぎ おすすめ)



5センチほどに切る



太い  
白ねぎは  
斜め  
切りに

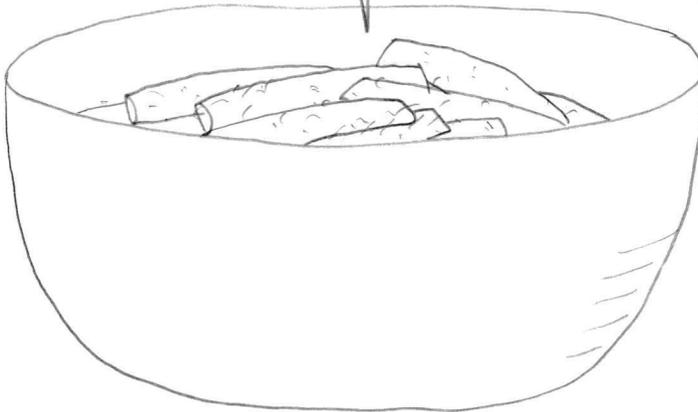


を  
まぶす

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

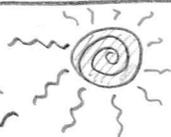
切干大根



使用前に太陽に

あてると

ウマミが増す!



ザザザと(まじなから、  
軽く水洗い



(戻さないOK.)

食べ易い大きさに切る。



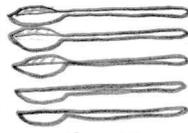
にら一束

2~3センチに  
切る



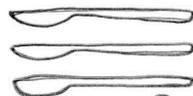
(生でよし、  
ゆででよし)

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 や おろし も加えると風味アップ。  
ゴマ

お食べも美味しく、翌日に白に白に口味に深みが増す。