

本格キムチを作ってみよう！

講師：堀 早苗（みのり会 代表）

（10人用）

下漬けした白菜10kg（4～5株）を3cm位に切り、水気を絞る。

にんにく 2個

しょうが 1片

りんご 中2個

玉ねぎ 中2個

皮をむいてすりおろす【A】



大根 大1本

人参 中2本

ニラ 1.5束

3cm長さの千切り【B】

大根、人参は塩（適量）をふって
30分位おき、水気を絞る

砂糖 200g

うま味調味料 70g

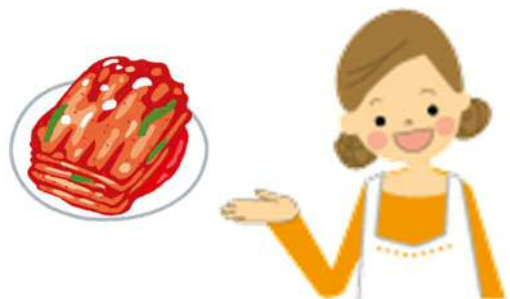
上新粉 170g （のりを作る）

唐辛子 700g （粗いもの 350g 粉のもの 350g）

いわしエキス 350ml

あみの塩辛 170g

すりごま 65g



【のりの作り方】※ 前日に作っておきます

鍋に水1 200mlと上新粉1 70gを入れ、良く溶かし、かき混ぜながら煮て冷ましておく。



【ヤンニョムの作り方】

- ① 大きめの入れ物に唐辛子2種類を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①に【A】、あみの塩辛、砂糖、うま味調味料、すりごま、いわしのエキスを入れて、さらに良く混ぜ、上新粉でつくった「のり」を入れ、混ぜる。
- ③ ②に水気を絞った【B】を加えて混ぜ合わせる。

※材料を混ぜ合わせる時には、ビニール手袋を使ってください。
(手がピリピリすることがあります。)



キュウリ、大根、タケノコ、玉ねぎなど、
別の野菜でも作ることができます！

