



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



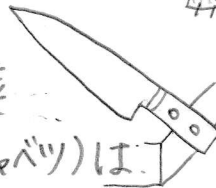
大きい野菜  
(大根・キャベツ)は

- 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

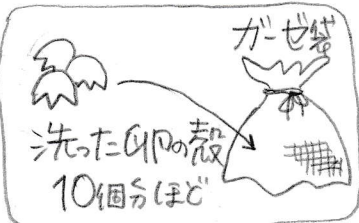
自然塩を混ぜ  
漬ける

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

● すばさ 予防に



を、入れておく

● すばさ なくなったら、  
「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

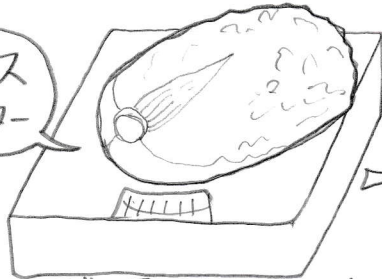


# 白菜漬け

## 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)

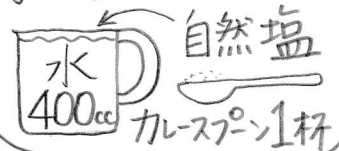
※ 白菜の切り口を上にして、

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

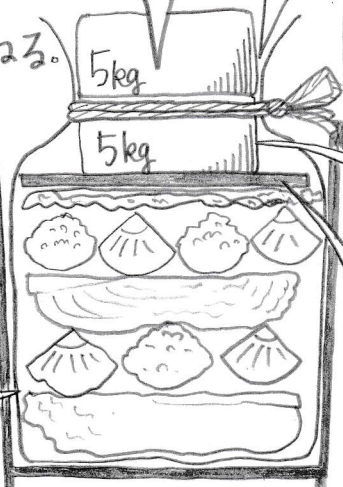


重石  
白菜の重さの1~2倍

押し蓋  
(お皿でもOK)

バケツ(15~20ℓ)

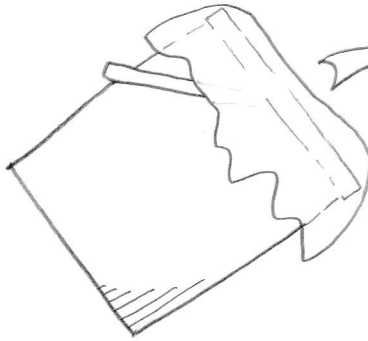
漬物用ビニール袋  
(1斗樽用)



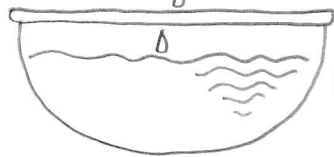
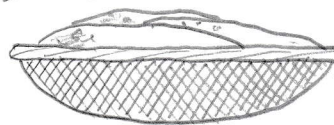


# 本漬け

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

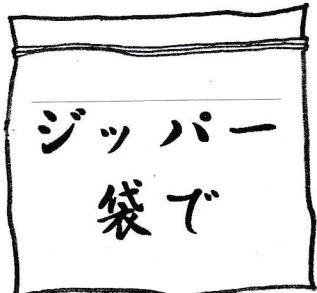
(白菜が空気にふれると味がおちる)



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本 1/2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分程度おくと  
 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分程度もどす

**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

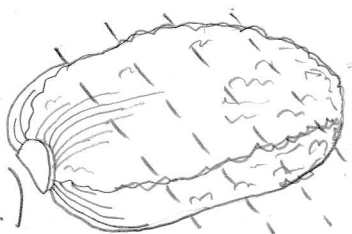




# 白菜キムチ

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

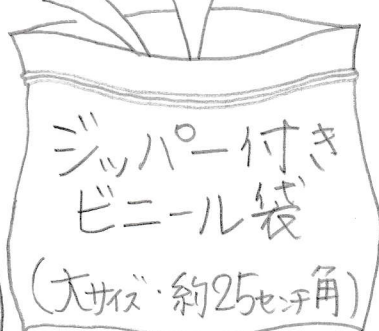
白菜+水の

2~3%

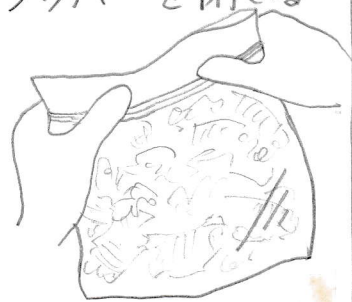


袋ごと測って!

空気を抜いて  
ジッパーを閉じる



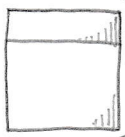
ジッパー付き  
ビニール袋  
(大サイズ・約25センチ角)



冷蔵庫で1~2日置く。

1~2日後

河村さんちの  
キムチの素

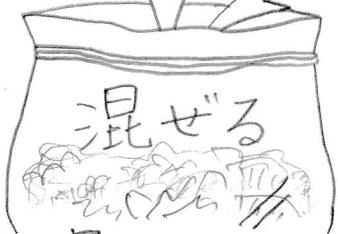


細切昆布

糸ずめ



水を捨て、



混ぜる

すぐ食べてよし。  
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

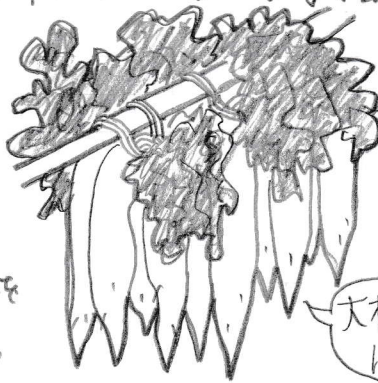
(漬ける前に  
混ぜ合わせる)

- 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。

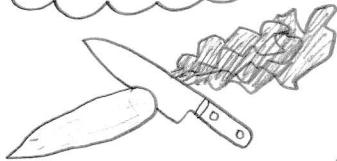


弓なりに曲がるように  
なるまで

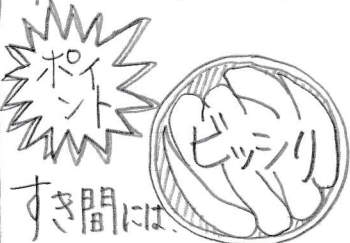
7~12日間 干す

大根が凍りそうなシバレ液  
には、毛布をかぶせてね

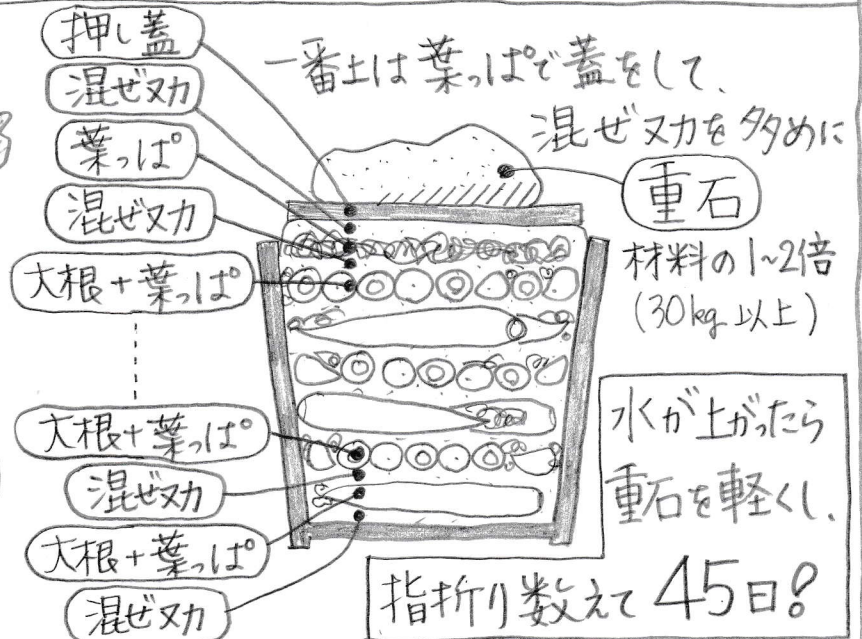
さあ 漬けよう



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)  
 熟約25kg

混ぜ玄米 ●玄米 1斗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

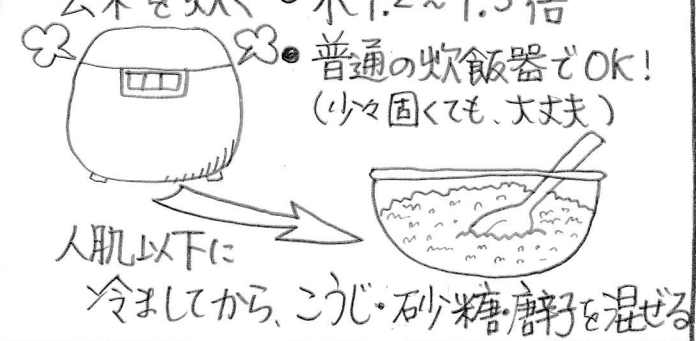
大根干し 1週間~12日間



弓なりに曲がるようになるまで干す。

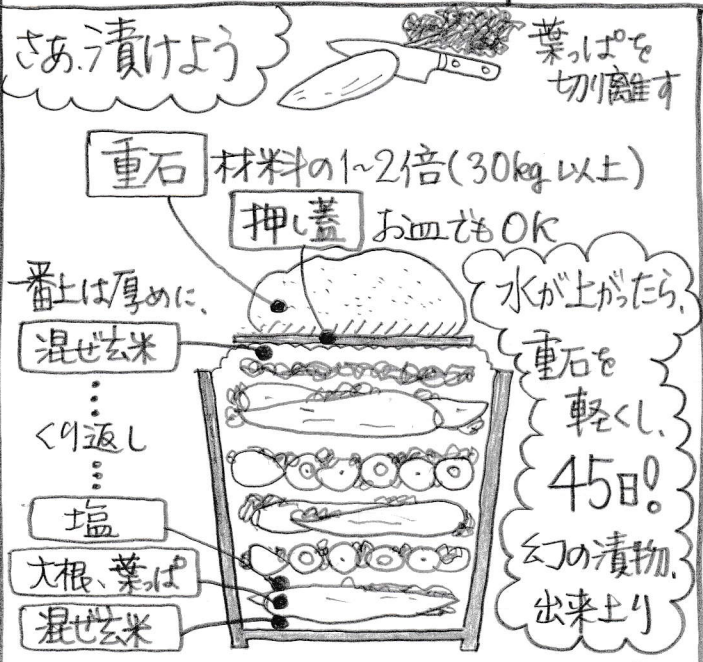
漬ける前に~混ぜ玄米づくり

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

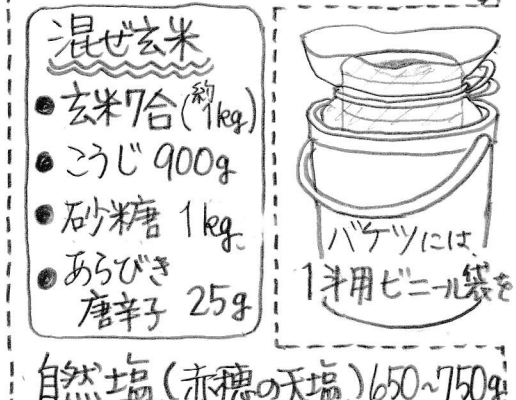
番上は厚めに、混ぜ玄米  
 ……  
 くり返し  
 ……  
 塩  
 大根、葉っぱ  
 混ぜ玄米

水が上がったら、重石を軽くし、45日!  
 幻の漬物、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 熟約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



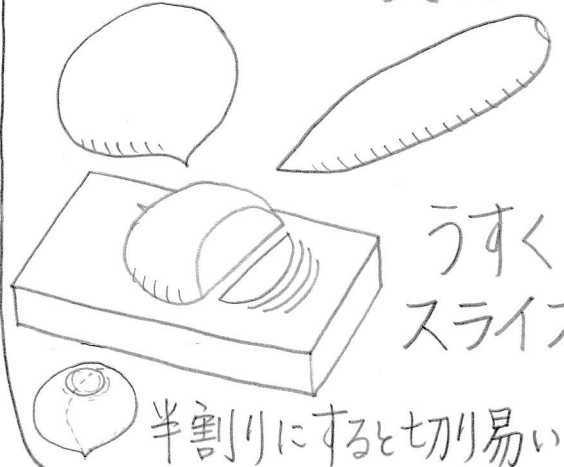
バケツには、1斗用ビニール袋を

自然塩(赤穂の天塩) 650~750g



# 千枚漬け

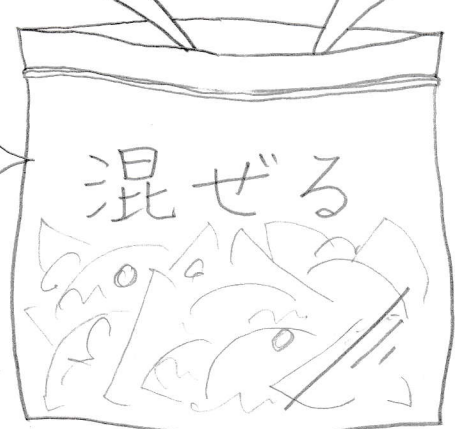
聖護院大根  
または 大根



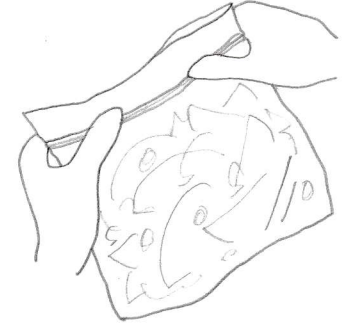
聖護院 大根 1kg に対して

- 細切り昆布 30g
- 自然塩 20~30g
- 酢  コップ 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)

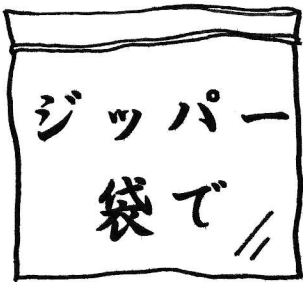


空気を抜いて  
ジッパーを閉じる



なんと 次の日から食べられる!





# 塩とこうじ漬け

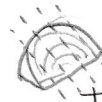
## 野菜

あわせて  
1.5kgほど

- キャベツ
- 大根
- 人参



小1個



ザク切り



半本



イチョウ切り



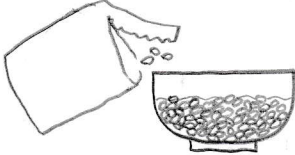
小1本



イチョウ切り

これで  
大体  
1.5kg

## ● こうじ 袋

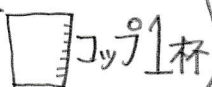


水またはぬるま湯で  
戻す (10分ほど)

## ● 輪切り唐辛子

少々

## ● 水



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

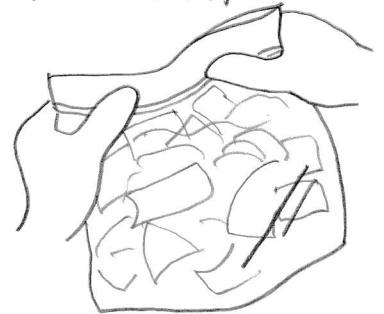
2~3%

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、



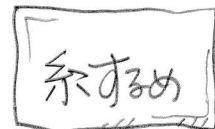
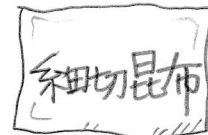
水を切り

河村さんの  
キムチの素



混ぜる

お好みでプラス



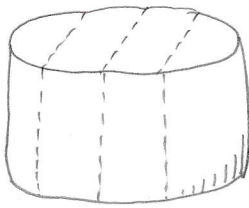
など

おぐ食べても美味♡

日に日になじんで  
さらに美味♡

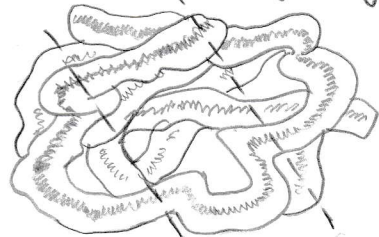
# ほたてキムチ

お刺身用 ほたて



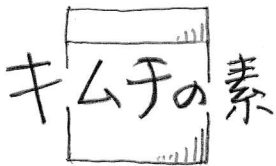
お刺身状に切る

(七モも加えるとコリコリして Good)



短く切る

河村さんちの



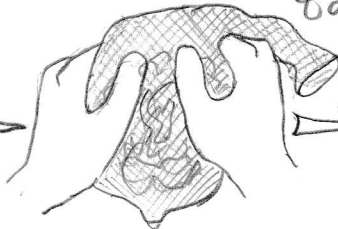
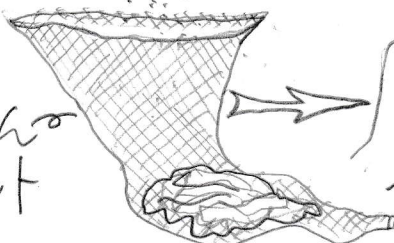
和える  
だけ!

楽々! 七モの洗いかた ほたてにキレイ<sup>★</sup>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

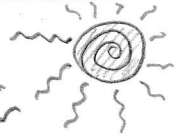


50g  
1袋

使用前に太陽に

あてると

ウマミが増す!

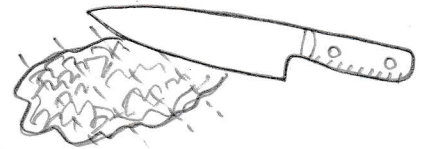


ザザザと(まじまじ)から  
軽く水洗い



(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



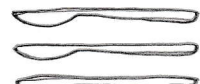
(生はよし  
ゆはよし)

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

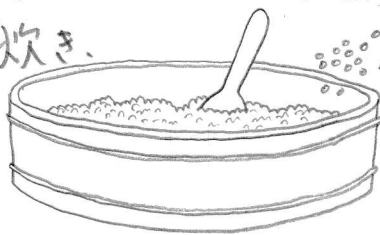
5合

+

こうじ

1袋 (150g程)

ごはんを  
普通に炊き、



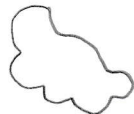
人肌に冷まして

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



干切り

大根 2本

人参 5本



厚さ2ミリ  
1センチ切



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

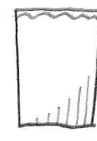
約40枚

(なければ)

キャベツの葉4.5枚でも

塩水に漬け、  
シナリさせる

## 酢



コップ

1杯ほど

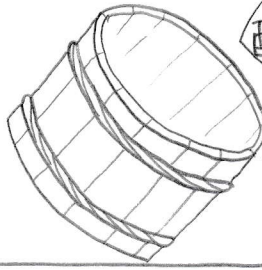
(約200cc)



# 漬け込み

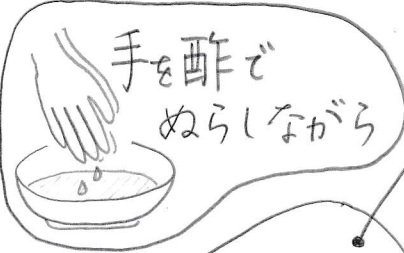
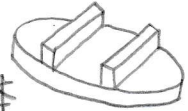
36cm 飯寿司桶が  
ほど良い大きさ

まず 桶を  
酢で洗う



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

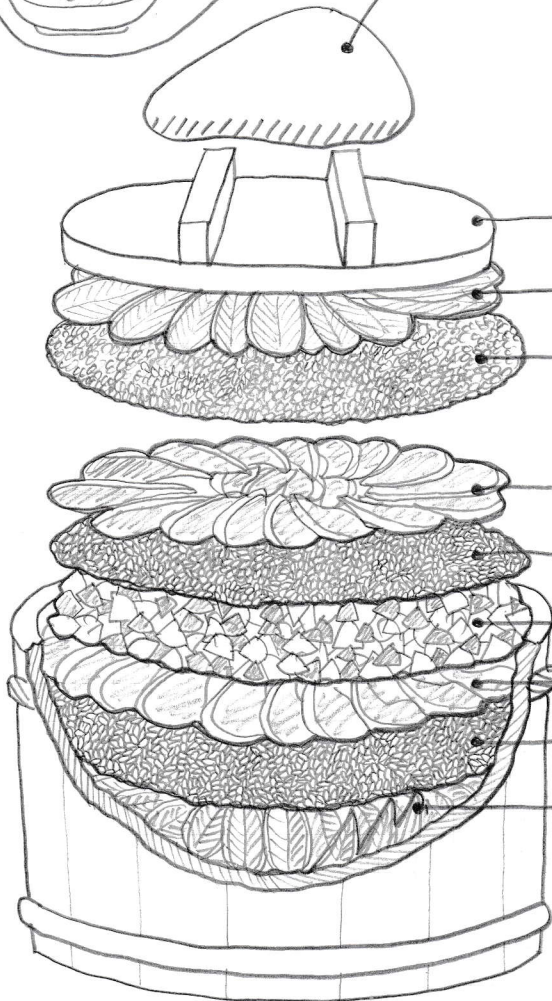
重石

- 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  
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!

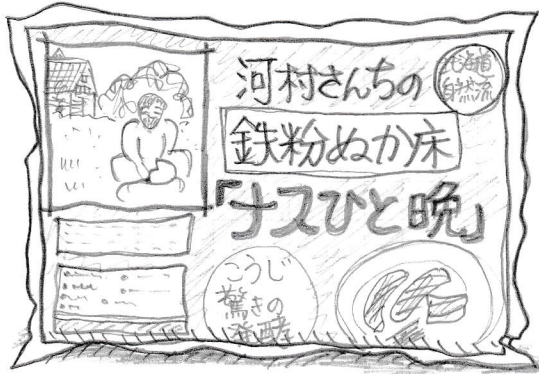
凍らないぐらいの低温で 30日後ぐらい~ 11月末ぐらいに漬けると、お正月はワクワク。  
(食べ始めには、上った水を布巾で吸い取る。)

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

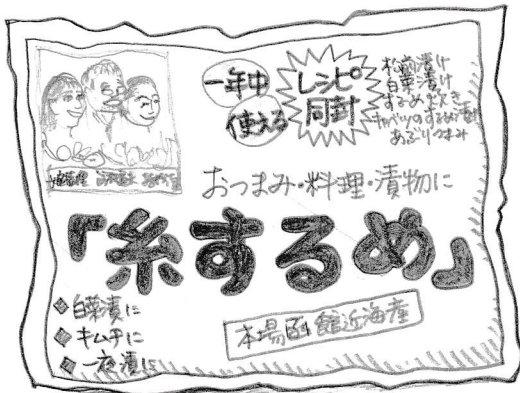
たくあんの色付けに  
100%天然色素



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。