



河村通夫の

# つけものレシピ

2021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 漬け

切り込み

大根、人参、生姜の皮はむかない

切りながら、バケツに入れて行く。(後で混ぜるから、どんな順でも!)

● 身欠き鰯 10本



1~3晩、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



干切り

● 大根 3本  
(生のまま)

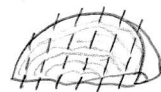
タテ4つ割りにして

乱切り



● キャベツ 2個

4~8つ割りにして  
ザクザク切り



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

河村家の  
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

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

赤穂の天塩



ヘルスマーター

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)

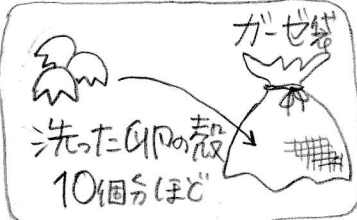
押し蓋 (お皿でも O.K.)



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



洗った海藻の殻  
10個分ほど

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!

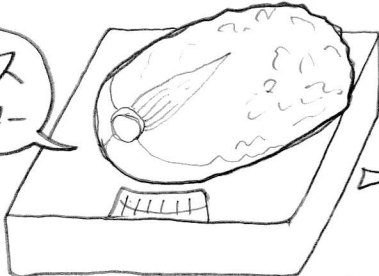


# 白菜漬け

## 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

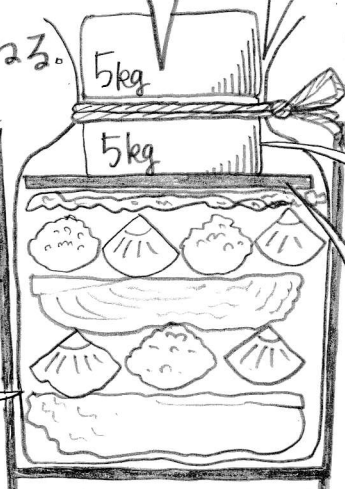


重石  
白菜の重さの1~2倍

押し蓋  
(お皿でもOK)

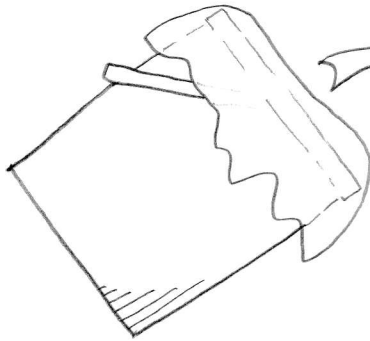
バケツ (15~20ℓ)

漬物用ビニール袋  
(1斗樽用)

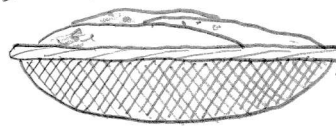


# 本漬け

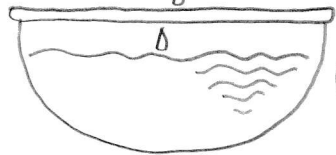
水が上がったら、本漬け  
(もちろん、下漬けだけでも、十分おいしい)



ザルで軽く水切り



注意



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  
少々戻して

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



大根



人参



3つ合わせて  
およそ  
1.5kg

水  
コップ1杯  
(約200cc)

ジッパー付き  
ビニール袋 (大)  
(約25センチ角)

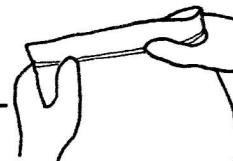
自然塩  
野菜+水の重さの 3%

(1.5kg, 200gで塩約50g)  
だいたい  
カースプーン5杯

塩を  
とがす



30分程おくと  
シナリおろす



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

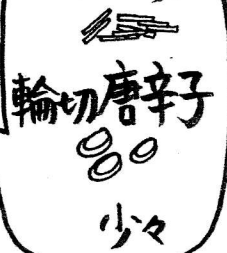


こうじ  
半袋  
(80gぐらい)



乾燥こうじは  
水にはぬるま湯  
10分程もどす

針生姜



混ぜて  
冷蔵庫へ

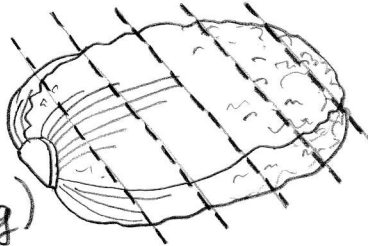
じわ  
じわ発酵して  
5日目ぐらいから食べられる



# 白菜漬け&キムチ

白菜

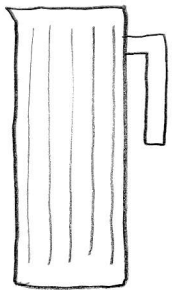
半株(約1kg)



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)

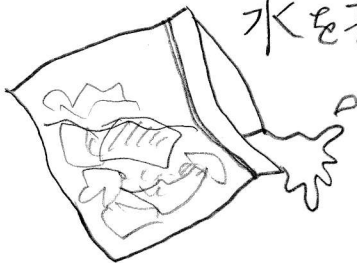
空気を抜いて  
ジッパーを閉じる



冷蔵庫で 1~2日置く。

1~2日後

水を捨て



混ぜる



半日でなじみ、日に日に美味くなる。

●薬味を混ぜて白菜漬  
白菜漬けの具が便利



細切昆布  
糸ずめ  
にんにく  
輪切唐辛子

●キムチの素を混ぜると  
白菜キムチ

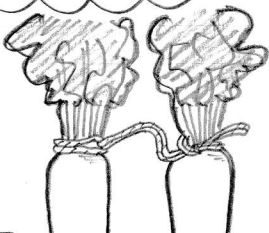
# たくあん漬け

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

**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 (河本さんちは 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 べランダ手摺でも



河本さんちでは、大根2本をヒモで結んで干します。

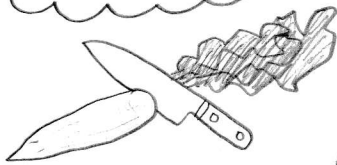


弓なりに曲がるようになるまで

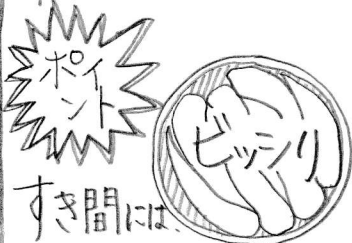
7~12日間干す

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

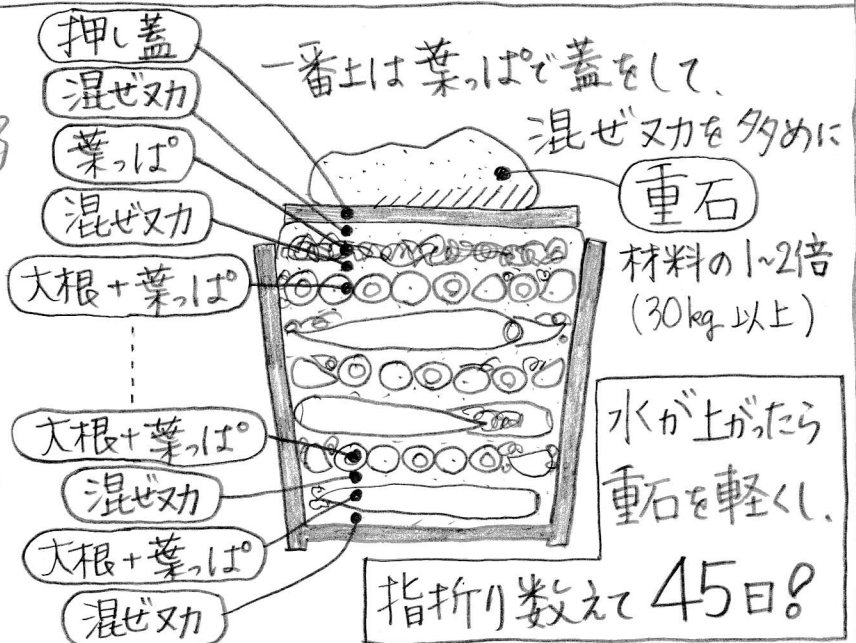


葉っぱを切り離してね



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)  
 生約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 ~ 1.5 kg

大根干し 1週間 ~ 12日間

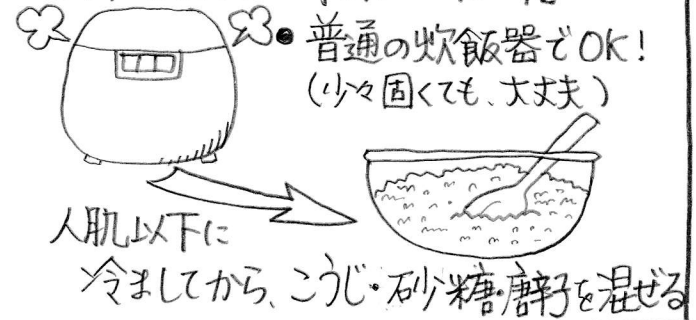


弓なりに曲がるようになるまで干す。

漬ける前に ~ 混ぜ玄米づくり

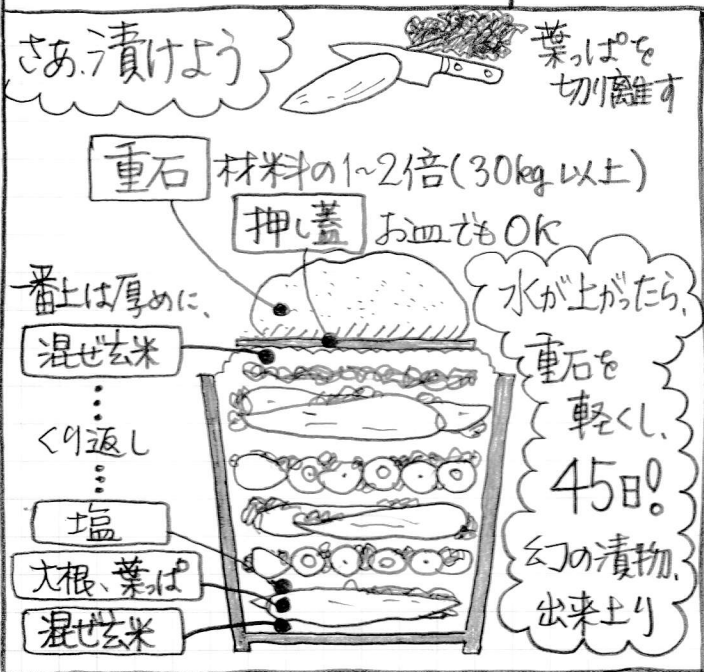
玄米を炊く

- 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

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 生約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

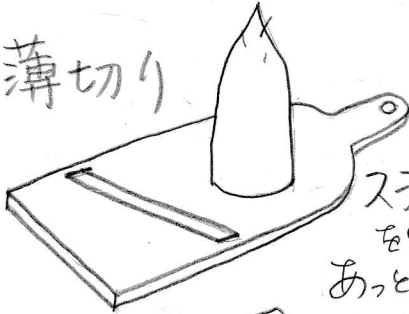
自然塩(赤穂の天塩) 650 ~ 750g



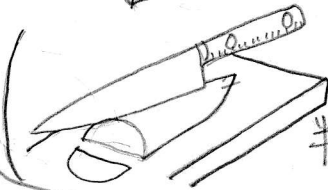
# 千枚漬け

大根またはかぶ  
(もちろん 聖護院かぶでも)

薄切り



スライサー  
を使うと  
あっとい間



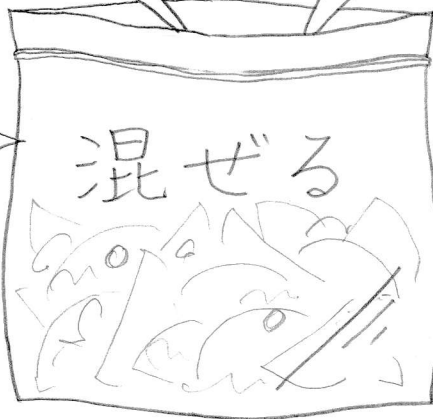
包丁の場合  
半割にする楽

大根  
またはかぶ 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



半日または、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!

大きめのボールだと  
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!

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  
水切りしながら

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

すり

墨袋・すり

こいねいに  
はがす

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

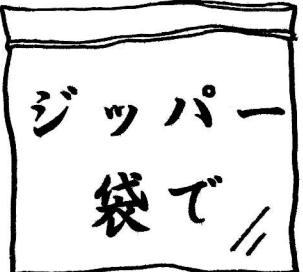
イカパイに  
カースプーン2杯

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。

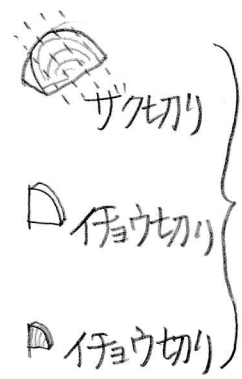
すると、一年中「塩辛」「三升漬け」などに使えます。



# 塩とこうじ漬け

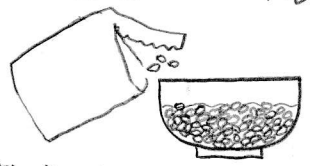
野菜  
あわせて  
1.5kgほど

- キャベツ
- 大根
- 人参



これで  
大体  
1.5kg

• こうじ 1袋

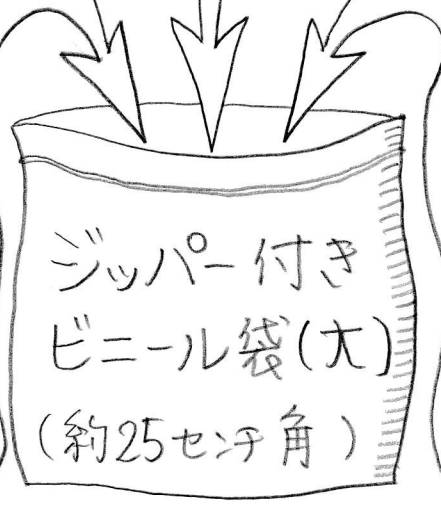
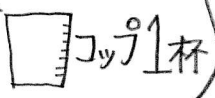


乾燥こうじは、水またはぬるま湯で戻す(10分程)

• 輪切り唐辛子



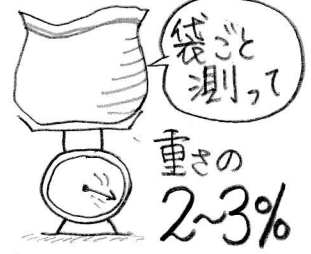
• 水 コップ1杯



ジッパー付き  
ビニール袋(大)  
(約25センチ角)

• 自然塩

(河村さんらは、「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

身ニシ抜きニシ漬け!? こうじを保存(冷凍)しておけば、年中、楽しめます。

# 切干大根のキムチ

切干大根

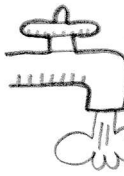
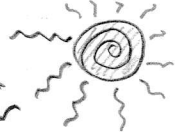


50g  
1袋

使用前に太陽に

あてると

ウマミが増す!

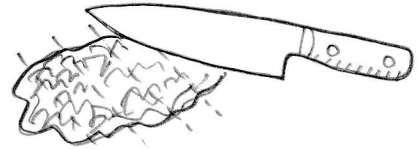


ザザザと(手しながら)  
軽く水洗い



(戻す必要OK.)

食べ易い大きさに切る



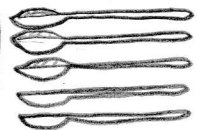
こら一束

2~3センチに  
切る



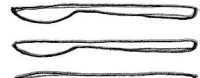
(生でよし  
ゆでもよし)

河村はちのキムチの素

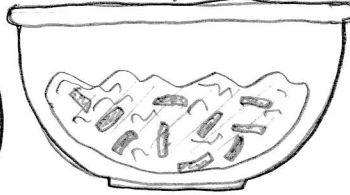


カレースプーン3~5杯

ゴマ油



カレースプーン2~3杯



お好みで  
ゴマ油  
おろし  
ニンニク  
を加えると風味アップ。

お食べも美味し  
る。日に日に口に深みが増す。

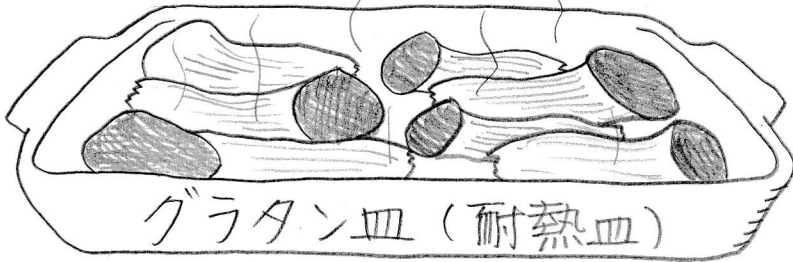
グラタン皿で



ひも ざんまい

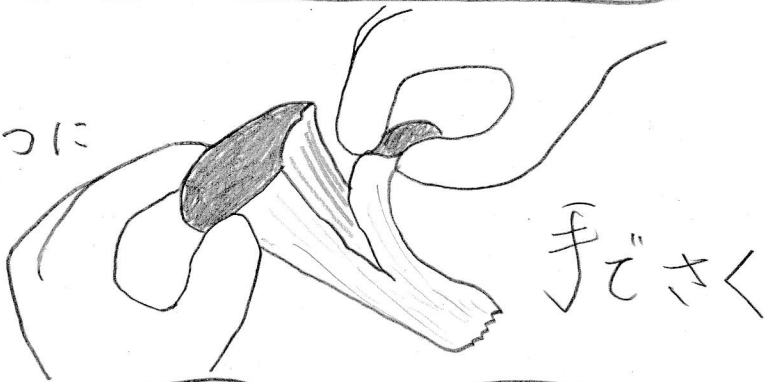
# エリンギの日持ち三昧

エリンギを素焼き(10分ほど)



グラタン皿(耐熱皿)

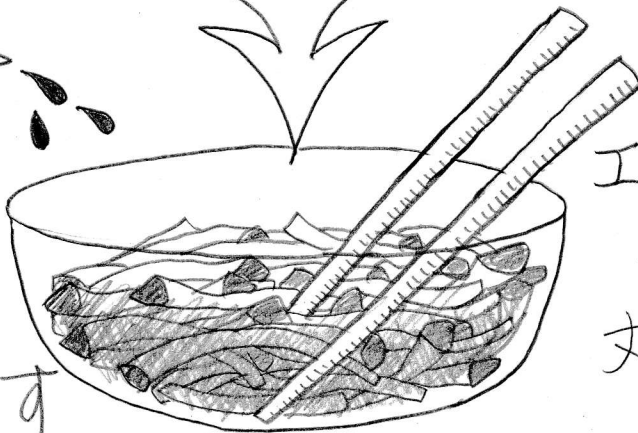
4~8口に



手でさく



たっぷりまぶす



エリンギの  
うまみ  
丸ごと!

エリンギのしょうゆ漬け。冷蔵庫で10日はOK♡

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)

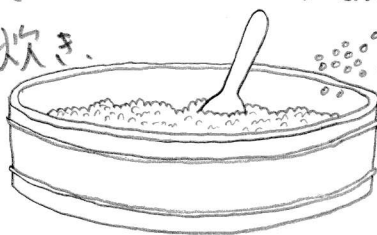
皮つきのそぎ切り (厚さ 5~7ミリ)



塩がうすく柔らかいものは  
塩をすり込んで30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



大根 2本 = 切干大根 200gでもOK

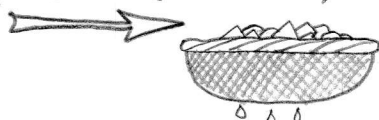
人参 5本



2~3cm厚の  
イチョウ切り  
(切干大根ならそのまま)

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



あれは" 笹の葉 40枚ほど"

笹には、天然の抗菌作用あり。

## 酢



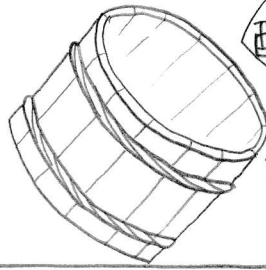
コップ  
1杯ほど  
(約200cc)



# 漬け込み

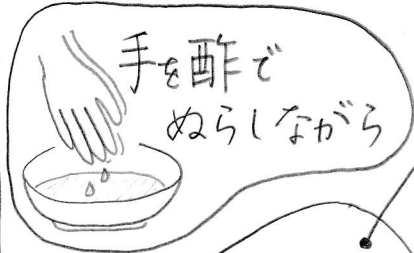
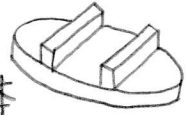
36cm 飯寿司桶が  
ほど良い大きさ

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

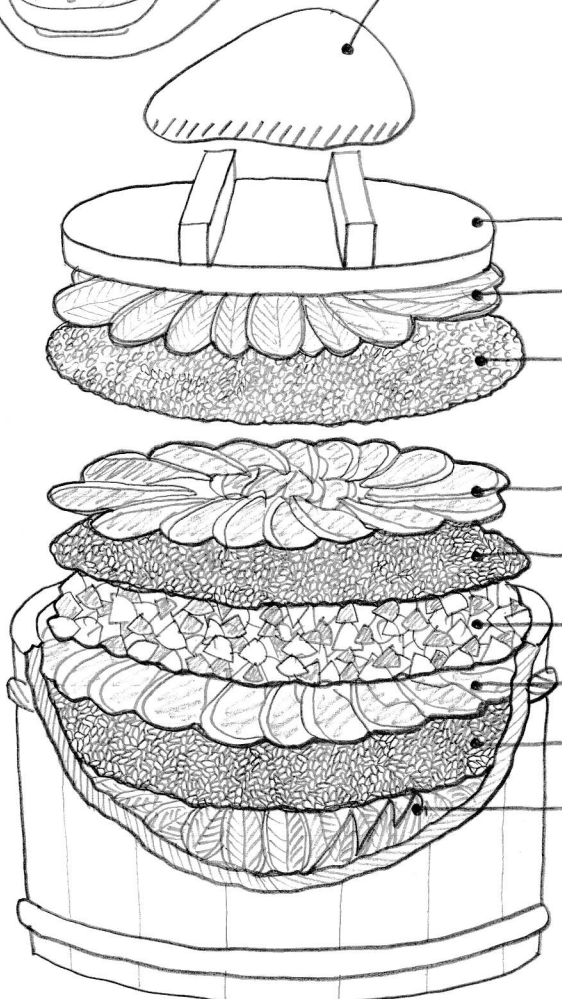
重石

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

5回ぐらい  
くり返し

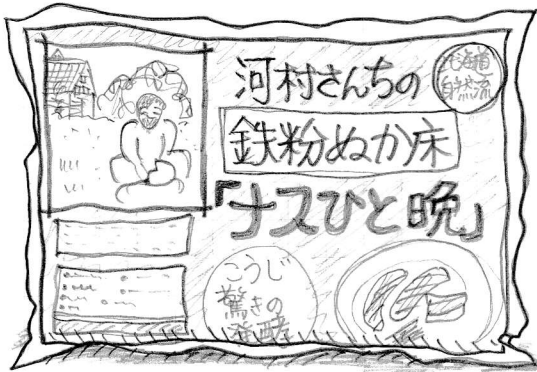
お好みで  
輪切り唐辛子を  
振って!

凍らないぐらいの低温で 30日後ぐらい〜。こうじ菌が十分  
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。

ナスが一晩で漬からちゃう

鉄粉ぬか床

「ナスひと晩」



強かこうじ入り、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



お氷を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



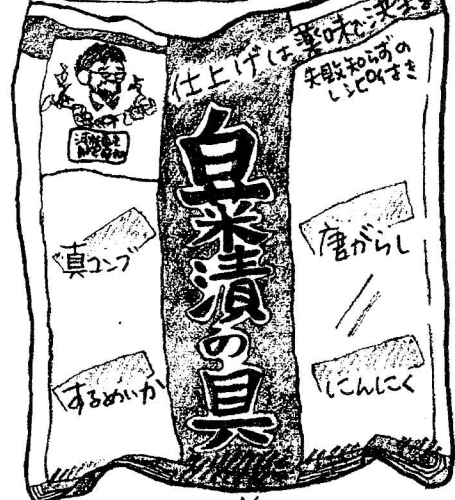
ぬるま湯で戻すと  
発酵が早まります。

白菜漬の具

この1袋で薬味は決まり

細切り昆布 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・中辛の  
2タイプ



# 植物天然ウコン

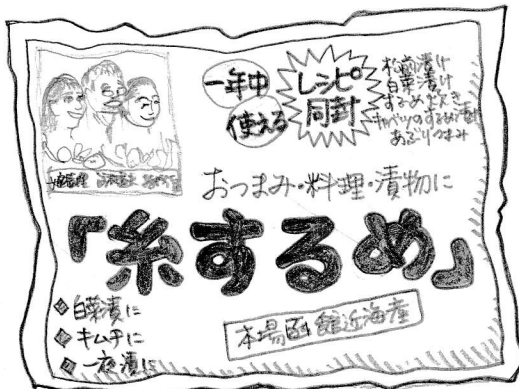
たくあんの色付けに  
100%天然色素



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

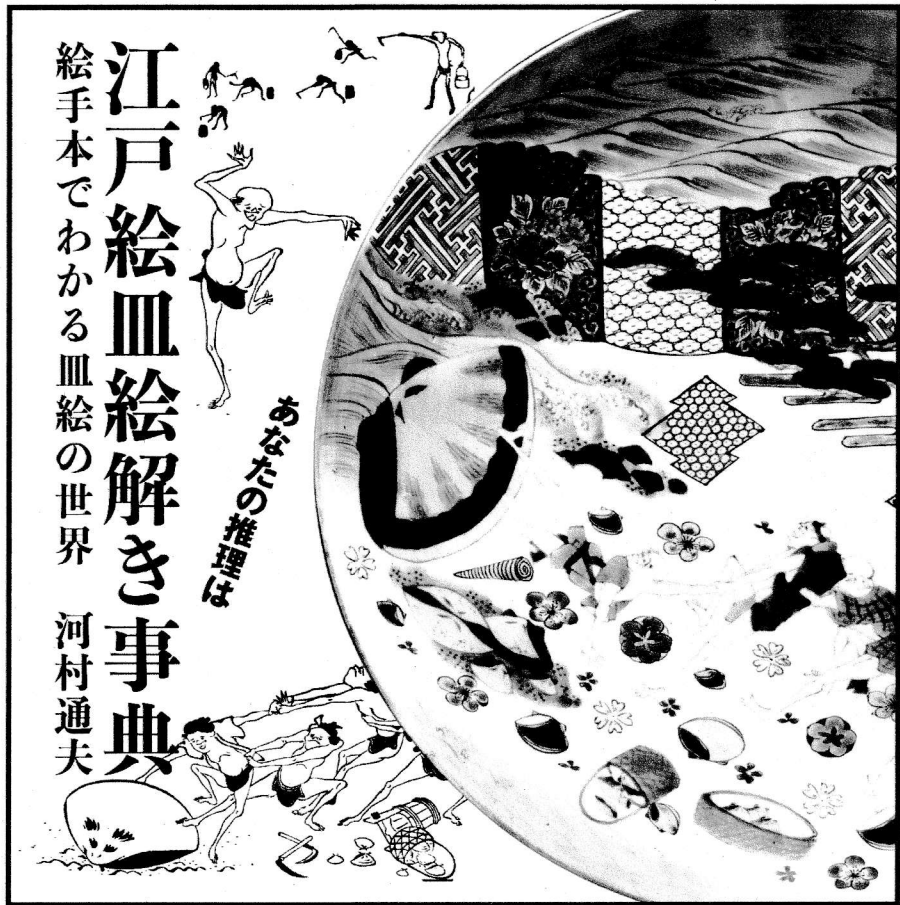


# 江戸の絵皿と絵手本を照合して解いた 日本初の絵解き謎解き本

お陰様で重版七刷

定価 ¥1,980(税込)

狩野派の絵師等が描いた一尺(直径約30センチ)程の絵皿。  
その絵には、物事の謂れ、故事来歴、そして江戸の心が秘められていた。  
膨大なコレクションの絵皿と絵手本から見えて来た、日本初なのぞ解き本。  
あなたも推理にチャレンジ!



講談社

河村通夫

お子さんと  
絵皿の謎解きを!

河村通夫の  
桃栗サンデー

北海道 STVラジオ「河村通夫の桃栗サンデー」発!!  
毎週日曜 午前10時~11時  
全国どこでもラジオアプリ「radiko」でお楽しみ頂けます。

江戸の心を  
お子さんや  
お孫さんに  
伝えてあげて  
下さい  
みらお



無料立ち読みサイト

江戸絵皿友の会 で検索