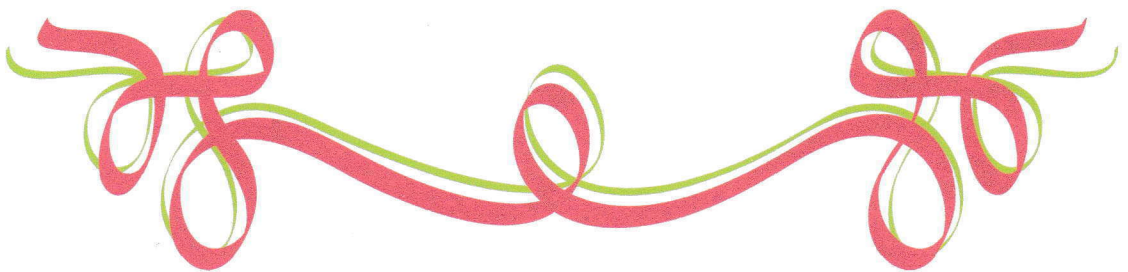


ラジオで紹介した！

河村さんちの

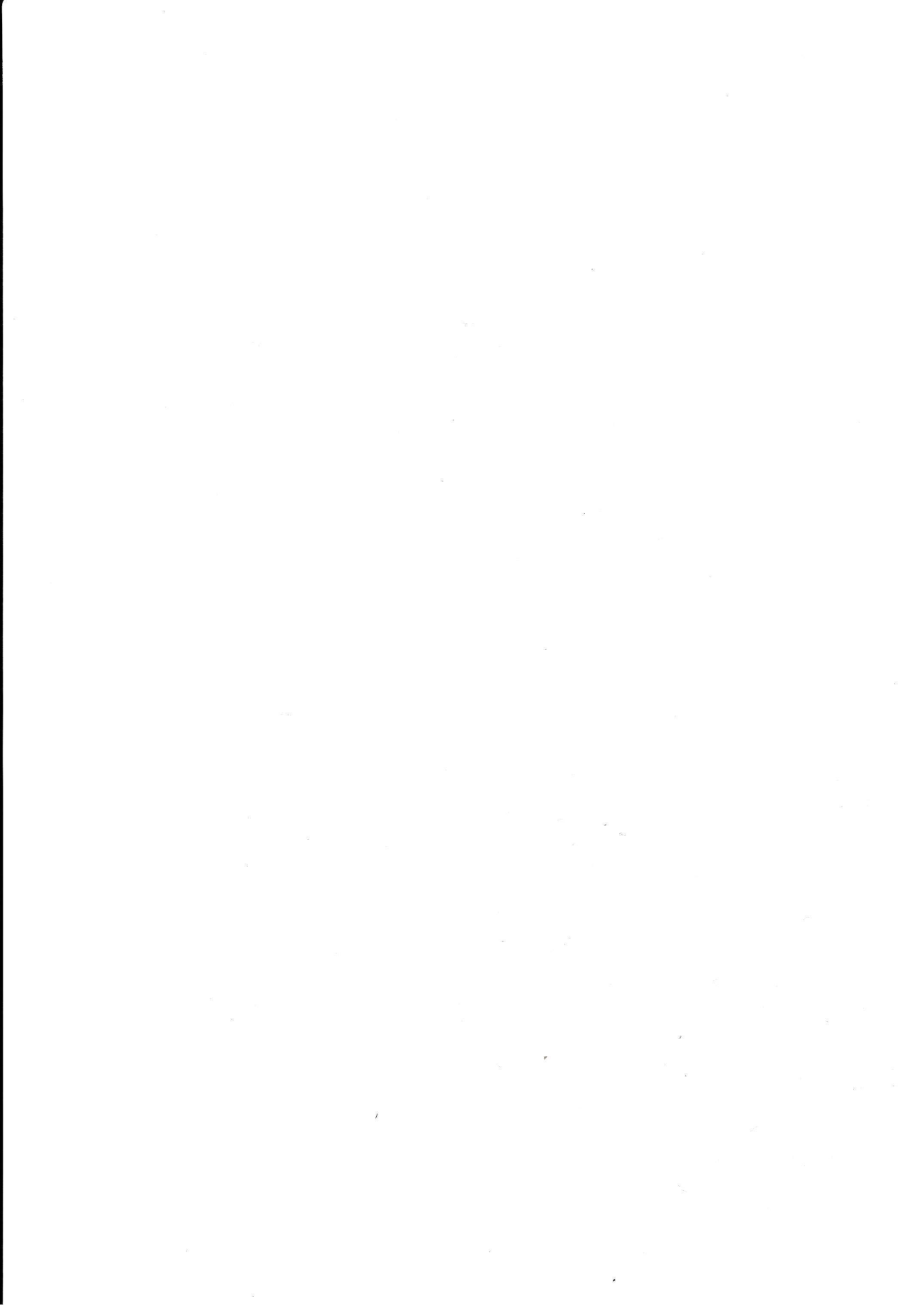
キムチの素

レシピ



作：若杉佳子

監修：河村通夫



豚キムチ鍋



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)

昆布1枚と水

辛いのが苦手な人は
入れずに、豚鍋で
どうぞ♡

人参

大根
長めの千六本

豚肉 うす切り
バラ肉など
適度に脂身
ある部位が美味

白菜

しらたき

豆腐

ねぎ
などなど

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)

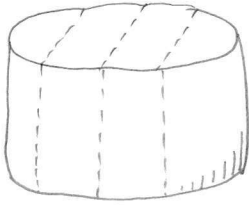
仕上げぎわに

④ 魚貝類

さっきのホタテ
イカ タコ カキ
タラ
魚貝は
仕上げぎわに
入れると柔らかい

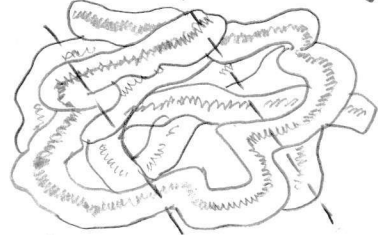
ほたてキムチ

お刺身用 ほたて



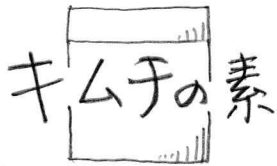
お刺身状に切る

(七モも加えると、コリコリして Good)



短く切る

河村さんちの



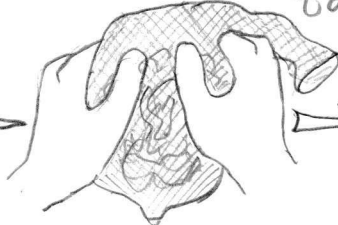
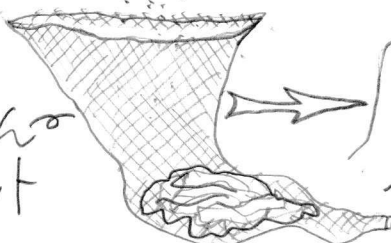
和える
だけ!

楽々! 七モの洗いかた ほたてにキレイ[★]になる!

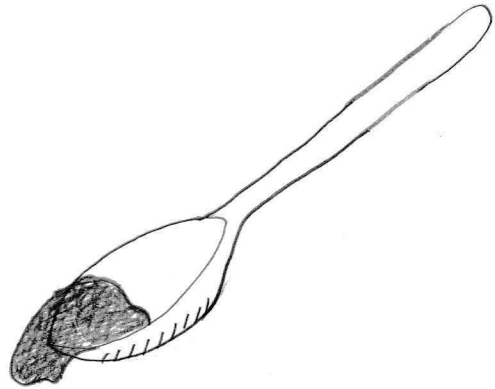
七モと塩（塩）を入れ、ネットの上からもみもみ

汚れを
水で流す

みかんの
ネット

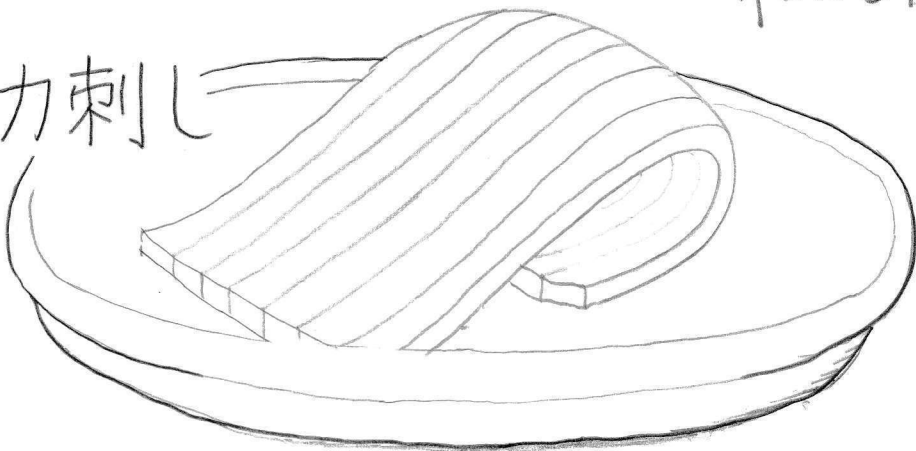


イカキムチ



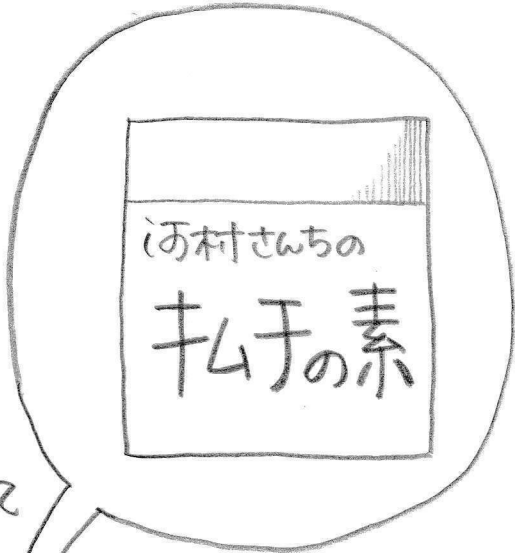
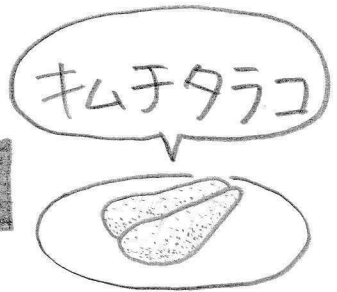
キムチの素で
和えるだけ

イカ刺し

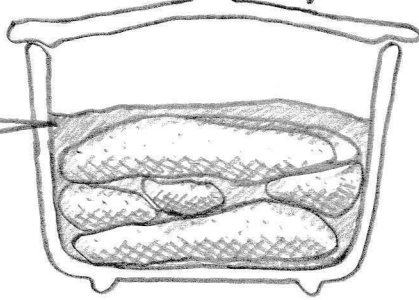


タコのお刺身やブツ切りには和えれば「タコキムチ」

明太子



まぶして
漬ける



上には
明太子の素を
厚めに

冷蔵庫に入れて
1週間目くらいから
おいしくなる!

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 &

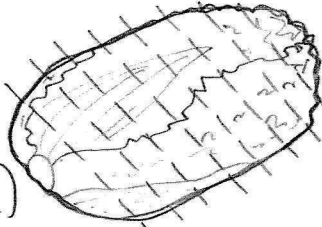
発酵菌が他の菌の繁殖を抑える

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



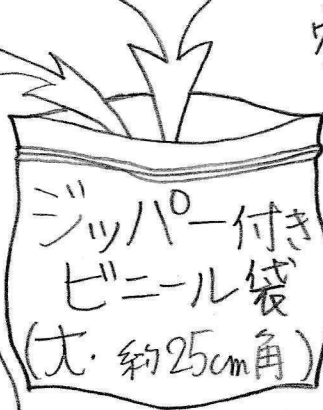
1リットル

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日で白菜漬け

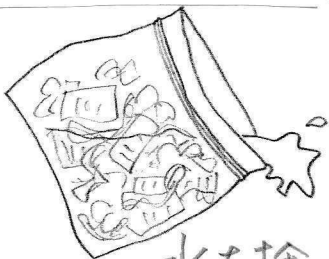
1~2日後

河村さんの
キムチの素



お好みでプラスの
アレルギー

- 細切り昆布
- 玉ねぎすりおろし
- イカの塩辛 など



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!



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

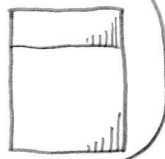


冷蔵庫で1晩、



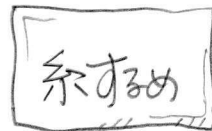
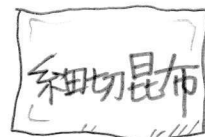
水を切り

河村さんの
キムチの素



混ぜる

お好みで ^{ふる} 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♡

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)

小さじ1
(ティースプーンなら、
軽く山盛り)

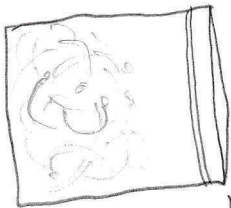
ジッパー付き
ビニール袋
(Mサイズ
約20cm角)



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



キムチの素

カレースプーン3~4杯

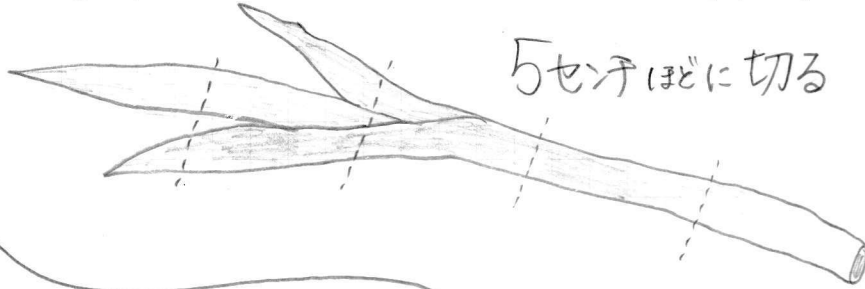
ゴマ油



おぐ食べても良い♡
日に日になじんで良い

ねぎキムチ

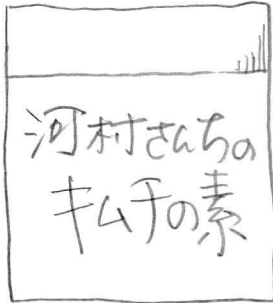
長ねぎ (小ねぎ、青ねぎ おすすめ)



5センチほどに切る



太い
白ねぎは
斜め
切りに

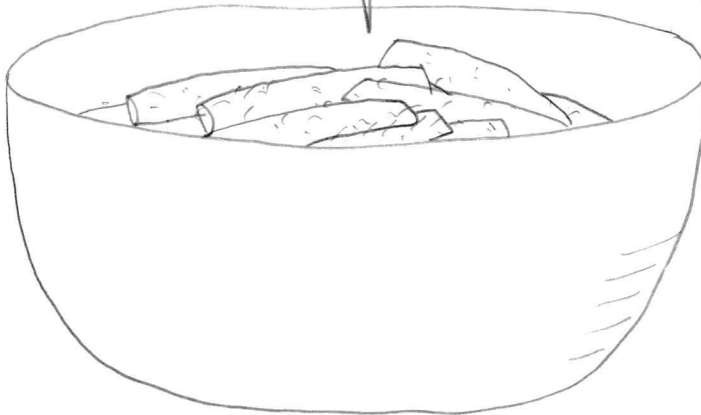


を
まぶす

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

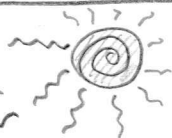
切干大根



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。



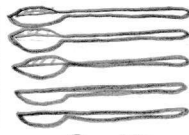
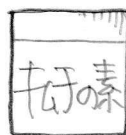
にら一束

2~3センチに
切る



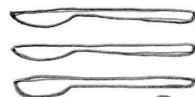
(生でよし、
ゆででよし)

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 を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が深みが増す。