

白菜キムチ

材 料

白菜	20個	玉ねぎ	4個
(漬けて28kg位)		大根	2本
ニンニク	5個	人参	中2本
りんご	4個	ニラ	4束
しょうが(親指大)	1片	天然あら塩	1kg弱
水あめ	1本(700g)	味の素	360g

調味料

いわしのエキス	1本(1觔)	砂糖	700g
あみの塩辛	1ビン(350g)		
唐辛子(粗いもの1kg、粉のもの1kg)		2kg	
上新粉	500g(3.2觔の水で煮とかす)		

作り方

(3~4日前)

- 1 白菜は1/2又は1/4に切り、塩を振りながら並べ、重石をのせておく。
(水が上がってしんなりとなる。)

(前日)

- 2 漬かった白菜を樽から取り出して、水気を切り一晩ザルに上げておく。
(塩が強すぎた場合水洗いをする。)

(当日)

- 3 3.2觔の水の中に500gの上新粉を入れてかき混ぜながら煮る。
糊になったら冷ましておく。
- 4 ① ニンニク・りんご・しょうが・玉ねぎを適当な大きさに切ったものに、
いわしのエキスを入れてミキサーにかける。
② ①と、あみの塩辛、砂糖・味の素、唐辛子、水あめをボールに入れよく混ぜる。
③ ②の中に糊上になった上新粉を入れて混ぜる。
④ 最後に干切りにした野菜(事前に少量の塩を振っておく。)を入れて
柔らかく混ぜる。
- 5 クッキングシート30cm位の上で白菜のもとから先へ塗って2つ折りにまとめる。2~3日が食べ頃です。
バット、お盆等に並べておく。ラップを敷いておくと汚れない。ビニール袋に入れてもよい。