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	６個	人参	中２本
りんご	４個	ニラ	４束
しょうが(親指大)	２片	天然あら塩	１．６kg
水あめ	１本（７００ｇ）	味の素	３６０ｇ

調味料			
いわしのエキス	１本（１ﾘｯﾄﾙ）	砂糖	７００ｇ
あみの塩辛	１袋（３５０ｇ）		
唐辛子（粗いもの１kg、粉のもの１kg）	２kg		
上新粉	５００ｇ（３．２ﾘｯﾄﾙの水で煮とかす）		

【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ﾘｯﾄﾙの水の中に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の中に糊状になった上新粉を入れて混ぜる。
④ 最後に千切りにした野菜（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。