白　菜　キ　ム　チ

【材　料】

白菜	１０個	玉ねぎ	２個
（漬けて１４kg位）		大根	１本
ニンニク	３個	人参	１本
りんご	２個	ニラ	２束
しょうが(親指大)	１片	天然あら塩	８００ｇ
水あめ	３５０ｇ	味の素	１８０ｇ

調味料			
いわしのエキス	５００ｍｌ	砂糖	３５０ｇ
あみの塩辛	２００ｇ		
唐辛子（粗いもの５００ｇ、粉のもの５００ｇ）			１kg
上新粉	２５０ｇ（１．６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　１．６ﾘｯﾄﾙの水の中に２５０ｇ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　白菜のもとから先へ塗って２つ折りにまとめる。
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。
２～３日が食べ頃です。