

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	(1.6ℓ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 1.6ℓ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。