

かんたん白菜キムチづくり

12月20日(日)13:30～17:00まで、湖山西地区公民館において、韓国料理店の『キム ヒョンオク先生』をお迎えして、恒例となった「かんたん白菜キムチづくり」に20名のみなさんがチャレンジしました。

まず、白菜の塩漬け作業から調理を開始し、塩漬けの間に薬味(ヤンニョム)の具材を準備しました。ポイントになる、ノリづくりの説明をしっかりと聞いて下準備を完了させました。

仕上げ作業は、大きな容器に薬味(ヤンニョム)を入れて、水気を切っておいた白菜を入れよく混ぜ、最後にニラ・青ネギを入れて軽くまぜて、発酵させるため、空気にふれないよう密封し常温保管します。すぐに食べることもできますが、2～3日で食べ頃になります。～おつかれさまでした～



具材の山



講師のあいさつ



講師から調理手順の説明



主役となる白菜の塩漬けの調理開始



講師から指導を受けながら、白菜の塩漬けの調理中!!

かんたん白菜キムチづくり



カットされ塩漬けされた主役の白菜



具材の大根カット



具材の人参をカット



具材の人参・梨等のカット



具材の青ネギのカット



調理ポイントの実践指導：傾聴中!!

かんたん白菜キムチづくり



具材の下ごしらえ：調理した具材をフードプロセッサーにかける



下ごしらえした具材とあみの塩辛・もち米・味の素を入れて混ぜ合わせる



水切り中の白菜

かんだん白菜キムチづくり



フードプロセッサーにかけた具材



具材とノリを混ぜ合わせる



魚醬とあみの塩辛



薬味（ヤンニョム）に下ごしらえした大根・人参を入れる



♡白菜の水切り時間を利用してチヂミづくりサービス



♡熱々のチヂミをいただき!! マシソッソヨ～(*^_^*)



かんたん白菜キムチづくり



容器に薬味を入れ、水切りした白菜を入れて1回よく混ぜる。ニラ・青ネギを入れ軽く混ぜる



ナイロン袋に入れ、空気にふれないようにして持ち帰り、常温で保管して、冷蔵庫へ。



完成したキムチ漬け



調理を終えて締めのお話し

特色ある公民館活動事業～国際交流体験～

かんたん白菜キムチ(막김치)漬け体験

令和2年12月20日 湖山西地区公民館

講師 김형욱(キム ヒョンオク)先生

* 김치(キムチ)とは… < 韓国語で漬物の意味です >
朝鮮料理で、塩漬けした大根・白菜・キュウリなどを唐辛子・ニンニク・塩辛などを
まぜた薬味(ヤンニョム)で漬け込んだもの。

* 막김치(マッキムチ)とは… 白菜・大根などをざっと切って漬けたキムチ

< 材 料 > (白菜1玉(2kg~2.5kg)分)

白菜 1玉(2kg~2.5kg) *小玉で固い物が良いです
塩(荒塩) 2カップ

玉ねぎ 1ヶ
ニンニク 丸1ヶ *好みで調節
生姜 ニンニクの1/3
青ネギ 1束
ニラ 1束
梨 1/2ヶ
砂糖 大さじ2
大根 1/4本
人参 1/5本
味の素 少々

キムチ用唐辛子粉 大さじ15
だし汁(昆布といりこ) 3カップ
・いりこは、はらわたを取る
★もち米粉 大さじ5
(もち米1カップを炊いて白菜4ヶ分)
アミエビの塩辛 大さじ3
いりこの塩辛 大さじ5

【メモ】

★ノリは、もち米の粉のかわりに、ご飯の残りでも代用できます

< 作り方 >

1 白菜の塩漬

- ① 白菜を食べやすいサイズにカットする。(大きさに気を付ける)
- ② 水3ℓと塩2カップを入れ、塩が溶けるまでよく混ぜる。
- ③ ②の中に①を入れ、そのまま1時間つけておく。
*30分後に上下をいれかえる。
- ④ 1時間漬けたらザルにあげ、自然に水をきる。(絞ったらダメ!)



塩漬け・水切りした白菜

2 薬味(ヤンニョム)を作る

- *ヤンニョムは ダシ・糊・具材 で作ります
- *白菜を水切りしている間に作ります

①ダシを作る

- ・昆布といりこでダシをとる。
 - i 水に昆布を入れたしが出るまでおく(1時間以上) *火にかけないで!
 - ii 昆布を取り出し、はらわたを取ったいりこを入れ沸騰させ(30分以内で)いりこを取り上げる。

②ノリを作る

- *ノリ⇒もち米粉をダシで溶かした物でキムチの発酵と発色を助けます
- i) ダシ汁3カップに、水でよく溶かしたもち米粉を入れ、火にかけてながらよく混ぜ粘りを出します。
- ii) イが熱いうちに唐辛子粉を入れ、良くかき混ぜて冷ましておく。

③具材の下ごしらえ

- ・大根、人参は千切りし、大根は塩漬け水切りしておく。
- ・青ネギ、ニラは、3~5cm位に切る。
- ・ニンニク・生姜・玉ねぎ・梨・アミエビの塩辛を
フードプロセッサーにかけておく。

③ フードプロセッサを使って



④具材・ダシ・ノリを混ぜる

- i) ②で作ったノリの中に、③の下ごしらえした具材(ニンニク・生姜・玉ねぎ・梨・アミエビの塩辛を混ぜ合わせた物)と、いりこの塩辛・砂糖・味の素を入れて混ぜ合わせる。 *ここでは青ネギ・ニラはまだ入れない。

3 仕上げ(漬け込み)

- i) 大きな容器に、薬味(ヤンニョム)を入れ、水気を切っておいた白菜を入れ1回よく混ぜます。
- ii) i)の中へ、ニラ・青ネギを入れ、軽く混ぜる。
*容器にすき間なく並べるか、ナイロン袋に入れて空気にふれないようにして常温で保管して、冷蔵庫へ。



完成です★

- すぐに食べることもできますが…2~3日で食べ頃になります。

*酸っぱくなったキムチは、料理に使うと良いです。 ☺ 맛있게 드세요~♪