

おうちで簡単 本格白菜キムチ

冬に美味しい白菜とコーライ食品特製のヤンニョンジャンを使った、本格的な白菜キムチを機関紙企画検討委員が作ってみました。とっても簡単にできるので、皆さんもおうちで作ってみませんか。

教えてくれた人



コーライ食品株式会社
永田 千恵さん



キムチの作り方

「下漬け」

準備するもの

白菜 …… 1/4カット、500g前後
粗めの塩 …… 約40g

大きめの鍋、大きめの平皿
2kgの重し
(2ℓのペットボトルで代用)



1 白菜を中までしっかり洗い、水気を切る。まな板に置き、葉を開いて厚みのある芯の部分を中心に塩を振る。



葉先まで塩を振ると塩辛さが残ってしまいます。できるだけ葉にかからないようにしてください

2 ポウルまたは鍋に入れて皿をかぶせ、重しをのせて一晩置く。冷蔵庫で保存できない場合は8℃以下の部屋に置いておきます。



水が上がってきたらその中で白菜をもむと、まんべんなく塩が行き渡ります

コーライ食品さんに聞きました

胃酸にも強いキムチの乳酸菌

ヤンニョンジャンは、塩、唐辛子、にんにく、しょうが、にらなど殺菌作用を持つ強い食材を混ぜ合わせて作られます。そのため、キムチから生まれる乳酸菌はとても強く、胃に長くとどまることができます。食事に取り入れることで体内の善玉菌をもっと増やせる確率が高まります。

キムチを長く置くと酸っぱくなるのは、発酵して乳酸菌が増えるからです。好みにもよりますが、体に良いです。

コーライ食品 永田さん おすすめの食べ方

刺身にキムチをのせて食べるのもオススメ。

みそ汁にトッピング
みそ汁をお碗によそい、キムチを入れるだけ。お好みに応じて簡単にキムチ味にアレンジできます。

マヨネーズやシーザードレッシングと和えるとマイルドに。

ヤンニョンジャンが衣服についたら



ヤンニョンジャンがまな板や衣服についた場合は洗剤で洗い、天日で干すと色が抜けます。

「本漬け」

準備するもの

下漬けた白菜 …… 1/4カット分
ヤンニョンジャン …… 300～400g

まな板
まな板を入れるポリ袋
密閉容器
(瓶やステンレスが理想的。
良い状態で発酵する)

1



まな板に袋をかぶせて作業し、袋を裏返して包むとまな板が汚れません

2

下漬けた白菜をざっと水洗い。味見をして塩辛いと感じたら、水を足して半日程置く。まだ塩辛ければさらに水を足して3～4時間置く。



3

白菜を絞ってしっかりと水切りをする。



しっかりと水を抜くとヤンニョンジャンが入りやすくなります

4

白菜の葉をめくり、1枚ずつ根元に近い方にヤンニョンジャンを置き、葉先へ塗り広げる。裏側にも塗る。



やさしく手早くたっぷり塗らしましょう。千切りの大根やにんじん、刻んだにら、酸味の強いりんごなどを一緒に挟むとよりおいしくなります

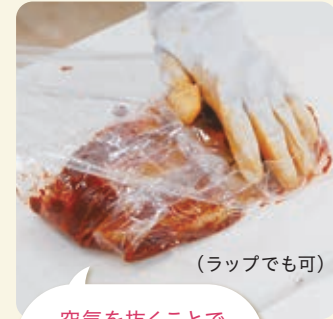
5

全部塗り終わったら、余ったヤンニョンジャンを外側にも塗る。



6

まな板にかぶせてあるポリ袋を裏返して包む。密閉容器に入れ、冷蔵庫で寝かせる。



空気を抜くことでゆっくり発酵しておいしくなります

7

できあがり



3～4日後が食べ頃です。食べる分だけキッチンばさみで切るとまな板は必要ありません



CC301 家族deぱくぱくキムチ 300g (次回2月3回) 322円(税込)



今回使ったのはコレ!
自慢のヤンニョンジャン(キムチの素) 160g (次回2月4回) アンコールコーナー 前回1月4回 307円(税込)

委員の感想

- 辛いものが苦手なのでヤンニョンジャンを少な目にしたらサラダ感覚で食べられました
- 日ごとに味が変わり、キムチを育てているようでした



キムチを使った簡単「手間抜き」レシピ

残ったキムチ、酸っぱくなったキムチを使っても◎

● カリカリ豚キムチ



くずした豆腐をプラスしてボリュームアップ! チーズをトッピングしても。

● レンチン豆腐チゲ



チーズ、ツナ、刻みねぎなどをプラスしてもおいしいです。めんつゆやポン酢を入れる場合は、水を少し多めにするといいです。

●

小さめの耐熱容器に豆腐(150～200g)と水(100ml)、キムチ(200g)を入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(700Wで約4分)。ぐつぐつしたらできあがり! だしは不要です。

ヤンニョンジャンを使ったレシピ

● 切り干し大根の即席キムチ



切り干し大根を水で戻し、水気を絞ってヤンニョンジャンと和えるだけ。

● スティック野菜

ヤンニョンジャンを付けて食べる。