



## 『 手作りキムチとニラチヂミ 』

講師 新井 英子 さん

## ★ 白菜キムチ



【材料】白菜 1 個分

白菜	1 個
ニラ	1/5 束
リンゴ	1/5 個
ショウガ	20 g
ニンニク	50 g
ニンジン	20 g
桜エビ	10 g
炒りゴマ	16 g
唐辛子	70 g
粉唐辛子	30 g

アミの塩辛	60 g
削り節 (1L に対し 25 g) *すまし汁の基本分量なので、だしの濃さは、お好みの濃さで良い	200 g (水 8L に対して)
だし昆布 (お好みの濃さで良い)	55 g
砂糖	30 g
塩 (塩漬け用) *白菜の大きさに調整する	200 g (目安)
化学調味料	少々

## 【作り方】

事前の下ごしらえ

《2日前の作業》 塩漬けにする

白菜の外側の葉をむき、四等分に切る。切った白菜の葉の1枚1枚に丁寧に塩をふっていく。桶などに並べ全体がしんなりするまで漬け込む。(1日程度)

《1日前の作業》 水切りをする

しんなりした白菜をきれいに洗ってザルなどにあげ、その上に重しをのせて水切りをする。(1日程度)

漬け込み

## 1. 「漬け込むたれ」を作る

- ① 昆布とかつお節で、だし汁を作る。
- ② 桜えびを粉末にし、唐辛子と混ぜ、唐辛子にだし汁を入れてふやかす。
- ③ ニラを、2~3cm の長さに切り、ニンジン、だし昆布もニラと同じくらいの長さの千切りにしておく。
- ④ ニンニク、ショウガ、リンゴ、アミの塩辛をミキサーにかけ、②の唐辛子のなかに入れる。さらに、炒りゴマ、砂糖、化学調味料を加えてよくかき混ぜる。最後に、ニラ、ニンジンとだし昆布を入れ混ぜ合わせる。

## 2. しっかり水切りした白菜に、作った「漬け込むたれ」を全体につけ軽くもむ。

## ★ ニラチヂミ



【材料】 5枚分

ニラ	5束	塩	小さじ1 (目安)
小麦粉	150g	だしの素	少々
山芋	50g	唐辛子	お好みで
卵	5個	ゴマ油、サラダ油 好みの割合で混ぜて使う	適宜 (焼き用)
みそ	小さじ5 (目安)	水	適宜

### 【作り方】

- ①ニラは洗って4~5cmに切り、水けをきっておく。
- ②小麦粉に、卵、山芋のすりおろし、みそ、塩、化学調味料、水をいれて少し固めの生地を作る。
- ③ニラと生地をよく混ぜ合わせ、フライパンに油をひいて、お玉1杯ぐらいを目安に一枚を薄くのばして焼く。

Memo

御殿場市国際交流協会 (G I A)

〒412-8601 御殿場市萩原483 (御殿場市役所 1階)

TEL : 0550-82-4426 / FAX : 0550-81-6439 / E-Mail : gia@mail.wbs.ne.jp