

GO! GO! キムチテキスト Vol.1

白菜キムチマニュアル

日本の白菜は韓国のものでちがって玉が固いので特に注意したいのは塩回しと塩抜きが重要なポイントです。浅漬け、切り漬けも塩漬け、塩抜きまでは同様にしますと、かなり本格キムチ近づきます。このタレは韓国の唐辛子の産地を尋ねて現地の農家から買い付け、辛味の調整や、粉の引き具合を日本の白菜に合うよう工夫したものです。もちろん身体に有害な着色料、保存料などの添加物は一切使用していません。

タレは生き物です。必ず冷蔵保存し、お早めにお使い下さい。常温に放置しますと、発酵してパンパンに膨れて破裂します。袋の隅を針でちょっと穴をあけておくとよいでしょう。くれぐれもご注意下さい。

- 1 原材料の白菜 5 \square (約中玉 2玉) にミルク特製の万能タレ 1K g が標準です。
白菜の出来、不出来にもよりますが、タレの量はお好みです。薄すぎると日持ちが悪く、発酵が遅れます。
- 2 具 大根 1.5 ~ 2 \square 。皮付きのまま千切り
ネギ 長ネギは薄切りか白髪ネギに。浅葱、芹、ニラ、みつばは半切り。
お好みで切りいか、昆布の細切りなども入れると一層味が濃厚です。
新鮮な塩辛、生牡蠣、魚など生食できるものをいれても良いでしょう。
- 3 塩漬け 白菜は玉の大きさにより 3 \square 割りの場合は外葉を 3枚、4 \square 割りの場合は 4枚、6 \square 割りの場合は 6枚の外側の葉を取ってから包丁を入れます。取り置いた葉は一緒に塩漬けし、最後に具を入れた白菜を巻くために使います。白菜の切り方は芯に包丁を当て上から 10センチ位まで切り、後はそっと自然に手で捌くと無駄なくきれいに分かります。割った白菜を 2・3時間位干すと甘味も増し、塩振りが楽に出来ます。
塩は化学塩でなく良い塩を原菜の 5%位振ります。後ほど塩抜きをしますので、ここでは早くやわらかにするのが目的ですから、塩の量は数字にこだわらなくてもかまいません。
又、白菜の出来不出来で塩の量はかなり違いますので、あくまでも 2・3時間で水が上がるのを目安とします。
まず葉の一枚一枚に、特に根元の白い部分の厚いところへ丁寧に塩を振ります。葉先は特別塩は振りません。塩漬けの桶はぎゅうぎゅうでなくたつぶり目のものを用意し、塩水を回りからかけ、重石は白菜が塩水に漬かっている位で、何度も天地替えをしながら早く水を上げましょう。塩漬けの目安は根本を持ってゆずってみてやわらかにゆれるくらいです。
- 4 水洗い 白菜が漬かったら水を張った入れ物で塩抜きと水洗いをします。
塩抜きは食べてみて遠くに塩味が感じられる位です。
- 5 水切り ここで白菜は下向きに一つ並べの傾斜にして良く水を切ります。
塩の抜き加減と水きりでキムチがおいしく漬かるかどうか決まります。
- 6 本漬け 半月切りの大根を軽く塩をして 30分位して水洗いしておきます。
千切り大根と具をキムチのたれ \square と混ぜます。
しんなりした白菜の一枚一枚の葉に心を込めて塗り、挟み込み、一株ごとの空気を追い出しながら丸め、取り置いた白菜の葉を広げて包みかめにきちんとつめていきます。表面が空気に触れないように最後に軽いお皿などを乗せておきましょう。使わなかった葉を塩漬けして覆ってもよいでしょう。韓国ではかめを土の中に埋めて保存していますが、冷暗所に貯蔵するとよいでしょう。
- 7 完成 置き場所によって違いますが、一週間 ~ 10日位が浅漬かり。10日から 20日位が中漬かり。20日過ぎるといよいよ乳酸発酵したおいしい本格キムチの出来あがりです。

乳酸発酵したキムチは植物性のヨーグルト。腸のお掃除に役立ちます。

浅漬けをお好みの方は塩漬け、塩抜きして、長漬けよりしっかり氷切りした白菜を小口に切ってタレと白菜と具を混ぜ合わせて密封容器にいれ、冷蔵庫に保存すると、浅漬かりのまましばらくお楽しみいただけます。