

# 《オキアミペースト入り 白菜キムチ》



## ◆材料◆（白菜1玉分）



- ◇白菜・・・1玉
- ◇塩・・・2.5%（白菜重量比，下ごしらえ用）
- ＜ヤンニョム＞
  - ◇にんにく・・・50g
  - ◇しょうが・・・30g
  - ◇りんご・・・200g
  - ◇粉唐辛子・・・80g
  - ◇砂糖・・・大さじ2
- ◇にんじん・・・50g
- ◇大根・・・200g
- ★◇玉ねぎ・・・50g
- ◇ナンプラー・・・大2
- ◇オキアミペースト※  
・・・50g

※オキアミペーストはオキアミを原料にした調味料です。詳しく知りたい方はお問い合わせください。



オキアミペースト

## ◆作り方◆

1 <白菜下ごしらえ>  
白菜は底面に十字の切れ込みを入れ，手で4つ割にし，水洗い・水切りをします。

2 白菜を入れる大きめのバット（衛生的なもの）を用意し，よく消毒します。

3 塩を白菜の葉の間に1枚ずつ振りかけ，バット全体にラップをかけ，1晩冷蔵庫で寝かせます。



4 翌日、白菜の水気を良く切ります（水洗はしません）。



5 <ヤンニョムの仕込み>  
★をそれぞれすりおろします（フードプロセッサーも可）。

6 にんじん，大根，玉ねぎをよく水洗してから短冊状に切り，ヤンニョムの材料全てを混ぜ合わせます。

7 <漬け込み>  
白菜の葉の間に1枚ずつヤンニョムを塗り込みます。漬け込み用のバットを用意し，消毒します（上記2と同じ）。

8 ヤンニョムを塗った白菜を隙間なく容器に詰め，丁寧にラップし，その上から落とし蓋（お皿や重しなど）をします。

9 8の上に落とし蓋（お皿や重しなど）をします。最後に，適当な蓋をします。



10 冷蔵庫で1週間程度寝かせたら完成です。

パッケージ例

