

キムチを作る protocol (洪 正善)

材料：

白菜 1本(底が固いのを選ぶ)
大根 1/2 本
人参 1本
にら 1束
梨 1個

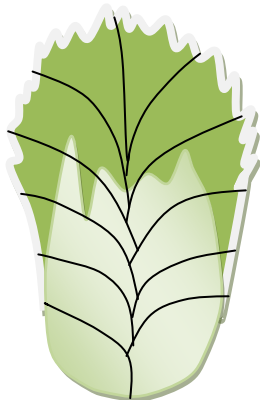
調味料：

生姜、ニンニク、砂糖(大さじ1)、塩、味の素(大さじ1)、カナリエキス(スーパーでも購入可能)、唐辛子(粉)(大さじ1)

作り方：

1. 白菜を手で千切り、塩と一緒にボウルに入れて1.5~2時間浸ける。(白菜/塩、白菜/塩の順番で白菜全体が塩に漬かるようにする)
2. 白菜を漬ける間の準備
大根、人参、梨を細く切る。
にらを5cmぐらいに切る。
ニンニクと生姜を細かく刻む。
3. 白菜がしんなりしたら水で2~3回洗って(味を見て好みの塩加減で)、絞って水分を切る。
4. 白菜に準備した大根、人参、にら、梨、刻んだ生姜とニンニク、砂糖、味の素、カナリエキス、唐辛子を入れて十分混ぜる。
5. キムチを容器に入れて2~3日室温で発酵して、冷蔵庫に保存する。

白菜を千切る方法



出来上がったキムチ

