

本格キムチを食べよう

本格キムチは乳酸菌がいっぱい。唐辛子が朝鮮半島に渡ったのは16世紀の豊臣秀吉の朝鮮侵攻のとき。本格的にキムチに唐辛子を利用し始めたのは18世紀からだと言われる。また白菜が原料になったのは1900年代。それ以前は大根が主流。現在のキムチの形になったのは20世紀以降。本格的な熟成型キムチは乳酸発酵が進んで旨味が増すが浅漬け型のキムチは時間が経過すると腐ってしまう。

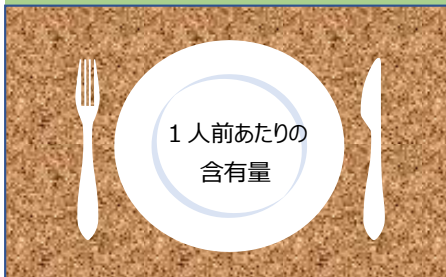


オイキムチ

2021/8/9

材料	30	人前	調味料		
きゅうり	10	本	水	ml	600
大根	0.5	本	砂糖	大さじ	1
にんじん	1	本	塩	大さじ	1
青ねぎ	1	束	あみの塩から	大さじ	1
にんにく	5	かけ	韓国唐辛子	大さじ	4
しょうが	1	かけ	イワシエキス	小さじ	2
			砂糖	大さじ	1
			塩	大さじ	1
			ダシダ	小さじ	1

栄養成分表



49	Kcal エネルギー
1.4	ミリグラム コレステロール
10.3	グラム 炭水化物
2.5	グラム 食塩相当量

作り方

- 鍋に水・砂糖・塩をいれて沸かす。
- きゅうりを4等分にして縦十字に切り込みを入れる
- ボウルに1時間漬け込み、水切りして2時間放置
- 水分をしっかりとふきとる
- 別のボールに大根・にんじん・青ネギを千切り、にんにく・しょうがはすりおろしにする
- 調味料を全て加えてよく混ぜてヤンニョムを作る
- きゅうりにヤンニョムを挟んで保存容器に入れる
- 一晩常温で放置したあと冷蔵庫で保存する