

和風のキムチベース（ヤンニョム）の作り方

レシピ（材料）

玉ねぎ	1 / 4 個 (約 50 g)
にんじん	小 1 本 (約 70 g)
リンゴ	1 / 4 個 (約 70 g)
トマトピューレ	150 g
みりん	50 c c
唐辛子	60 g
米酢	30 c c
にんにく	30 g
しょうが	15 g
赤みそ	50 g
しょうゆ	50 c c
昆布	5 g
かつお節	7 g

材料はほかにも工夫次第。
リンゴの代わりに季節のフルーツ
（水気の少ないもの）を入れると
おいしいヤンニョムになります。
レシピは多少変わっても大丈夫。

ほかに用意するもの
ジップ袋：27cm × 27cm
ほどの大きさのもの 1枚

1. ヤンニョム（キムチベース）を作る

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする
- ② 昆布は細切りにする
- ③ にんじん、リンゴ、しょうがをすりおろす
- ④ 以上の材料を混ぜ合わせる
- ⑤ みりん、米酢、赤みそ、しょうゆを混ぜ合わせる
（ミキサーを使うと便利）
- ⑥ ④と⑤、唐辛子を混ぜ合わせて、ヤンニョムのできあがり

できあがったヤンニョムは冷蔵庫で長期間保存可能です。
また、冷蔵庫で熟成させることで、さらにおいしさがアップします。
保存はジップ袋か、密閉容器で…



こんなふうに
水切りします

2. 白菜を漬ける

- ① 白菜を4ツ割にする
- ② 水でよく洗い、水を切る
- ③ 漬け込む白菜の重さの2.5%の塩を用意
- ④ 白菜に用意した塩をはさむ（根元には多目に）
- ⑤ ジップ袋に入れ、しっかり空気を抜き封をして冷蔵庫に保管
2時間後、袋の中の空気をさらに抜き、きっちり封をし、冷蔵庫

ポイント：塩漬けした白菜の水切りをする場合、『しぼる』と白菜の細胞が壊れ、かえって水気が増し、菌ごたえが悪くなってしまいます。

逆さにして水を切り、乾かすか、ザル等に入れ、重石をかけてゆっくり水気を切るようにすると菌ごたえよく仕上がります。

白菜の量が多い場合は容器で

適当な大きさの容器にきっちり並べて白菜を漬け込む。塩粒が流れないように塩水（※）を注ぎ、2日間ほど漬ける

（※）白菜1kgに250cc（2.5%の塩水）

- ⑥ 塩漬け白菜を取り出し、さっと水洗いする
- ⑦ 水切り（3時間程度）。風通しの良いところで
- ⑧ 白菜の葉1枚ずつにヤンニョムを挟み込む
- ⑨ 白菜の切り口を下向きにしてきっちり漬け込む
（大型のポリ袋を利用しても良い）
- ⑩ 頃合をみて食べ始める。

道長 TEL：0533-87-5537
FAX：0533-87-6001

441-0201 愛知県豊川市萩町下大田面83-1
Eメール：michinaga@bea.hi-ho.ne.jp
http://www.bea.hi-ho.ne.jp/michinaga