

×

レ

Re

×

シ

ci

×

ピ

pe

×

- キムチ - kimchi



キムチ

<材料(6人分)>

- ・白菜(大) 1/4株
- ・[A]粉末唐辛子 大さじ2
- ・[A]粗挽き唐辛子 大さじ2
- ・[A]だしパック 1袋
- ・[A]昆布茶 小さじ1
- ・[A]塩麴 大さじ1
- ・[A]乾燥桜えび 大さじ2
- ・[B]りんご 1/4個
- ・[B]にんにく 1片
- ・[B]しょうが 1片

<Ingredients (for 6 people)>

- Chinese cabbage (large) 1/4 plant
 - [A] Powdered chili pepper 2 tablespoons
 - [A] Coarsely ground chili pepper 2 tablespoons
 - [A] Dashi pack 1 bag
 - [A] Kombucha 1 teaspoon
 - [A] Salt koji 1 tablespoon
 - [A] Dried Sakura Shrimp 2 tablespoons
 - [B] Apple 1/4 piece
 - [B] Garlic 1 clove
 - [B] Ginger 1 piece
-

- キムチ



①白菜(大)1/4株を大きめのビニール袋の中で塩揉みする。*白菜の葉と葉の間に塩を入れて揉み込んでください。

*今回は、塩大さじ5程度を全体に揉み込みました。全体に塩がまわったら袋の中で10~15分放置する。



① Rub 1/4 of a large Chinese cabbage with salt in a large plastic bag. *Please put salt between the leaves of the Chinese cabbage and rub it in.

*This time, I rubbed about 5 tablespoons of salt all over. Once the salt is completely coated, leave it in the bag for 10 to 15 minutes.

キムチ

②【キムチペーストを作る】

ボウルにA 粉末唐辛子大さじ2、粗挽き唐辛子大さじ2、だしパック1袋、昆布茶小さじ1、塩麴大さじ1、乾燥桜えび大さじ2を入れる。

※だしパック1袋は、封を開けて中身を入れる。

B りんご1/4個、にんにく1片、しょうが1片をすりおろして上記のボウルに入れる。

手袋をし、ボウル内の具材をよく混ぜる。ねっとり粘土のようになってきたらOK

②【Makeing kimchi paste】

In a bowl, add 2 tablespoons of powdered chili peppers, 2 tablespoons of coarsely ground chili peppers, 1 bag of dashi pack, 1 teaspoon of kombucha, 1 tablespoon of salt koji, and 2 tablespoons of dried sakura shrimp.

**For one dashi pack, open the seal and add the contents.*

B Grate 1/4 apple, 1 garlic clove, and 1 ginger clove and put them in the bowl above.

Wearing gloves, mix the ingredients in the bowl thoroughly. It's OK if it becomes sticky and clay-like.

- キムチ -



③①の白菜を水洗いし、塩を落とす。水気を切るために白菜を絞る。

ビニール袋の中に白菜を置き、②のキムチペーストを葉と葉の間に塗っていく。全体的に塗れたら、ビニール袋の上部を結ぶ。ニオイが漏れないよう、さらに新しいビニール袋の中に入れ二重で封をし、冷蔵庫で寝かせる。

③ Wash the Chinese cabbage from ① with water and remove the salt. Squeeze the Chinese cabbage to remove water. Place the Chinese cabbage in a plastic bag and spread the kimchi paste from ② between the leaves. Once the entire area is coated, tie the top of the plastic bag. To prevent odors from escaping, place it in a new plastic bag, seal it twice, and put it in the refrigerator.

— コマ鍋 KOMANABE —

うどん入り



コマ鍋

<材料6人分>

- ・豚小間肉 160g
- ・砂糖
- ・みりん
- ・醤油
- ・にんにく
- ・人参 1/4本
- ・えのき 1/2束
- ・生しいたけ 3枚
- ・白菜 1/8株
- ・にら 25gくらい
- ・ねぎ 1/2本
- ・豆腐 1/2丁
- ・しらたき 30g
- ・白菜キムチ 120g
- ・うどん

<Materials for 6 people>

- Chopped Pork 160g
- Sugar
- Mirin
- Soy sauce
- Garlic
- Carrot 1/4
- 1/2 bunch of enoki mushrooms
- 3 fresh shiitake mushrooms
- Chinese cabbage 1/8 plant
- Chives about 25g
- 1/2 green onion
- 1/2 tofu
- Shirataki 30g
- Chinese cabbage kimchi 120g
- Udon noodles

コマ鍋

①豚小間肉(160g)は食べやすい大きさに切り小さいボウルに入れ、砂糖(大1/2)・みりん(小1)・醤油(小1)を入れ下味を付けておく

①Cut pork(160g) into easy-to-eat pieces, place in a small bowl, add sugar (1/2 large), mirin (1 small), and soy sauce (1 small) to season.

コマ鍋

③熱したフライパンに油をいれ(中火)、にんにく(小2)を入れ、さらに①の豚肉も入れ炒める

③Pour oil into a heated frying pan (medium heat), add 2 small pieces of garlic, and then add the pork from ① and stir-fry.

コマ鍋

④人参を入れる

④ *Add carrots*

⑤人参が柔らかくなったら、えのき・生しいたけ・白菜・しらたきを入れる

⑤ *When the carrots are soft, add enoki mushrooms, fresh shiitake mushrooms, Chinese cabbage, and shirataki mushrooms.*

コマ鍋

⑥みりん(小1)・醤油(大1)・みそ(大1/2)・白菜キムチ(120g)を入れる

⑥ Add mirin (1 small), soy sauce (1 large), miso (1/2 large), and Chinese cabbage kimchi (120g).

⑦豆腐・ニラ・ねぎを入れ、蓋をして味がしみるように蒸し焼きにする

⑦ Add tofu, chives, and green onions, cover and steam until the flavors are absorbed.

⑧うどんを投入

⑧ Add udon noodles

