

令和4年度 宮崎公民館講座

キムチ作り教室

韓国の唐辛子を使って本場のキムチを作りました！



講師：渡邊 愛氏

白菜の下ごしらえ(下漬け、水切り)と
ヤンニョム(キムチのタレ)は一日寝かせるので、
前日に済ませています。

1月31日 下漬け

白菜の塩漬け

白菜を1/4に分けて、塩水に漬ける。芯の間に粗塩をつける。
(しんなりするとキムチが漬かりやすくなる) 重石をのせておく。



ほんのり塩味がするくらい漬かったら、白菜を水洗い
して、ザルに乗せて水気をしっかり切る。



キムチ糊・キムチの発酵を促進します。とろみもつきます。
だし汁と白玉粉で作ります。



ヤンニョム(薬念)

韓国産唐辛子、すりおろした梨又はリンゴ、大根、にんにく、生姜、
アミの塩辛、韓国のナンブラー などなど。

いろいろな食材を入れると味に深みが出てきます。

キムチ糊と合わせて仕上げます。手袋をつけて混ぜましょう。



2月1日 本漬け



ヤンニョムを白菜の裏表に塗ります。
(白菜の根本は多めに)



白菜を半分に丸め、外側の葉で全体を覆うようにくるむ。
空気を抜くように一塊にします。
(乳酸発酵は空気を嫌います)
芯を下向きにしてタッパーに詰めます。



試食タイム





質問タイム

