

배추김치



1. 요리법

1) 요리재료

- **주재료** : 배추 2.5kg, 무 430g, 미나리 80g, 쪽파 40g, 물 2L, 소금 200g, 다진 마늘 60g, 다진생강 4/5 큰술 8g, 새우젓 80g, 멸치액젓 80g, 고춧가루 56g, 설탕 1/2 큰술 5g, 소금 약간
- **재료설명** : 소금물 (물 2L, 소금 20 큰술 200g), 소양념 (다진 마늘 6 큰술(60g), 다진생강 8g, 새우젓 80g, 멸치액젓 80g, 고춧가루 56g, 설탕 1/2 큰술 5g, 참쌀풀, 소금 약간)

2) 기본정보

- 조리시간 : 30 분
- 분량 : 4 인분 기준
- 칼로리 : 7kcal (1 인분)

3) 요리과정

01. 배추는 겉대만 떼고 반으로 갈라(큰 것은 네 쪽을 낸다) 소금물에 잠기게 담가 하루밤 절인다.
02. 배추가 잘 절여졌으면 깨끗이 씻어서 큰 채반이나 소쿠리에 얹어서 건져 놓아 물기가 빠지게 한다.
03. 포기가 큰 것은 다시 반으로 가르고 뿌리 부분을 깨끗이 도려 낸다.
04. 무는 채 썰고(5x0.2x0.2cm), 미나리, 쪽파는 3cm 길이로 썬다.
05. 3의 재료에 소 양념을 섞어 김치소를 만든다.
06. 절인 배추를 놓고 배춧잎 사이사이에 소를 고르게 채워서 바깥 잎으로 전체를 싸서 항아리에 차곡차곡 담는다. (여기서는 타파로 쓴다)
07. 항아리의 제일 위는 배추 겉대 절인 것을 덮고 깨끗한 돌로 눌러 놓는다.

白菜キムチ



1.料理法

1) 料理材料

- ・**主な材料:** 白菜 2.5kg、大根 430g、セリ 80g、万能ねぎ 40g、水 2L、塩 200g、おろしにんにく 60g、おろし生姜 8g、えびの塩辛 80g、イワシの塩辛のエキス 80g、唐辛子の粉 56g、砂糖 1/2 小さじ 5g、塩ちよつと
- ・**材料説明:** 塩水(水 2L、塩 200g)、ソヤンニョム(醤油ににんにく 60g、おろした生姜 8g、えびの塩辛 80g、イワシの塩辛のエキス 80g、唐辛子の粉 56g、砂糖 5g、もち粉のり、塩ちよつと)

2) 基本情報

- ・ **調理時間:** 30 分
- ・ **分量:** 4 人分基準
- ・ **カロリー:** 7kcal (1 人分)

3) 料理の過程

01. 白菜はゴツデを切って半に分け(大きいのは君の方を出す)塩水に浸水漬けて一晩漬ける。
02. 白菜がよく漬かったらきれいに洗って大きなザルにおいて水けが抜けるようにする。
03. 白菜が大きいのはまた半分に分けて根の部分をきれいにくり抜く。
04. 大根は千切り(5 x 0.2 x 0.2cm)、セリ、万能ねぎは 3cm の長さで切る。
05. 3 の材料とソヤンニョムを混ぜてキムチソ(キムチの中身)を作る。
06. 漬けた白菜をめぐって白菜の葉の間にキムチソを均等に詰めて外の葉で全体を包んで壺(タッパ)に詰める。
07. 壺の一番上は白菜の外側の葉漬けたものを覆ってきれいな石を押えておく。