

9/7 (木) 汁ごと飲める！簡単水キムチ (福岡 由香さん)

<水キムチ> (材料作りやすい分量分)

- A
- だいこん：100g
 - 白菜：100g
 - きゅうり：1本
 - にんじん：1/3本
 - 塩（野菜塩もみ用）：小さじ2
 - たまねぎ：1/4個
 - 梨：1/2個
 - にんにく：1かけ
 - 生姜：1かけ

(漬け汁)

- B
- 水（湯冷まし）：500ml
 - 塩：大さじ1
 - 砂糖：大さじ1

- ① きゅうりは少し厚めの斜め切りにして、だいこんは少し厚めの短冊切りにし、にんじんは薄めの短冊切りにする。白菜は食べやすい大きさに切る。たまねぎ・にんにく・生姜は皮をむいて薄切りにし、梨は皮をむいていちよう切りにする。
- ② ポリ袋にAを入れて、軽くもみ、全体に塩がなじんだら、30分ほど置いて水分を出し、野菜がしんなりしたら軽く絞って水分を捨てる。
- ③ ジッパー付きの保存袋にBを入れて、砂糖と塩をよく溶かす。
- ④ ③の袋に、②の野菜と、①のたまねぎ・梨・にんにく・生姜を入れ直射日光の当たらない常温（25～27℃）で1日発酵させ、炭酸のような小さな気泡が立ち、ほのかに酸っぱい香りがしてきたら、冷蔵庫へ入れ、3日目頃が食べ頃になる。出来上がったら汁ごと器に盛る。

* 漬けてから1日目でも浅漬けみたいに美味しい。
ただ数日置いて発酵した後のほうが野菜に味が染みて、
漬け汁も味がまろやかになります。

* 漬け汁は冷麺の汁のベースに使えます。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧いただけます。