

# 発酵美人

## 冬の発酵

手前味噌作り  
キムチ（ヤムニョム）  
水キムチ  
味噌けんちん丼（おまけレシピ）



# 味噌づくり工程



[ここに入力]

# 手前味噌

## 材料

有機大豆	375G
無添加麦麴	500G
塩	200G
大豆の煮汁	250-300cc 前後

## 作り方

1. 前日に大豆を水で良く洗い、たっぷりの水に漬けます。12-18 時間以上。
2. 圧力鍋の場合は 1 時間程度、お鍋の場合は 2 時間～3 時間程度（圧力鍋の圧力が調整できる方はあまり中圧ぐらいがお勧めです。）（普通の鍋ですと、煮込み中に灰汁がでるので灰汁は取り除きます。）
3. 親指と小指で大豆を挟んで潰れる程度。水を切って人肌に冷まします。
4. 麴と塩をよく混ぜ合わせます。
5. 豆を潰しながら、煮汁 300cc を入れます。
6. 大豆を入れて、つぶしていきます。（この作業に時間が掛かります。）
7. つぶした味噌をおにぎりのように固め（空気を抜く）容器に入れ移します。
8. 移し終わったら表面を平らにし、塩を少々振り掛けます。
9. 最後に重石をのせて出来上がりです。

●月に 1 度、容器の味噌の状態をみます。カビやカビ状のものが発生したら、その部分を取り除き、表面に塩を小さじ 2 杯程度ふりかけます。（かけすぎると発酵が遅れます。）

●暑くなる前（4～5 月頃に味噌全体をかき混ぜ、天地返しをします。）

## ヤムニョム／キムチ作り

### 材料

白菜	1玉 (2kg)
塩 (白菜の4%)	80G
大根 (せん切り)	400G
人参	40G
長ネギ	1/2本G
こんぶ	5CM程度
A  にんにく	25g
A  生姜	25g
A  りんご	1/2個
B  甜菜糖	大3
B  粉唐辛子	80G
B  塩	大1・1/2と1/2程度
B  甘酒	大2～
B  塩麴	大12
C  昆布だし	200CC
C  白玉粉	大2

### 作り方

1. 白菜は四等分に切り、天日干しする。水洗いをし、軽く水をきり、塩を1枚1枚の間にふり重しをのせて白菜を下漬けする。
2. 重石5～6kg (白菜の1.5倍の重さ) をのせ途中で天地を返す。約1日～2日。
3. 白玉粉と昆布だしを鍋に入れ粉をよく溶かす。粉が溶けたら火にかけ沸騰するまでよく混ぜる。沸騰した火を止め冷ます。
4. 切った大根、長ネギ、人参、ニラを塩 (小2弱程度／分量外) と混ぜ合わせしんなりさせる。はさみで細く切った昆布も加える。
5. Aの材料は全てすりおろしBと混ぜる。4が冷めていたら混ぜ合わせる。
6. ヤムニョムを20分ほど～おき、味を落ち着かせる。
7. 下漬けした白菜をよくしぼる。白菜の葉を1枚ずつ広げながら、葉と葉の間に⑦のヤムニョムをぬりつける。塗り終わった白菜は二つ折りするように丸める。

### 《アドバイス》

体調によっては、ニラなどを入れても良い。

# 水キムチ

## 材料

大根	250G
人参	1/4 本
きゅうり	1 本
分量外の塩	野菜の3%の塩
生姜	一かけ
にんにく	1/2 かけ
甜菜糖	小1
塩	小2
水	500G
鷹の爪	1 本
米粉	小1
お酢	大2

## 作り方

1. 大根、人参、きゅうりは薄めの短冊切りにして、ボウルに入れ、野菜の分量の3%の塩をふってもむ。重石をのせておいておく。
2. 鍋に水、甜菜糖、塩、玄米粉を入れて、よく混ぜ合わせる。火にかけて沸騰したら火を止める。鷹の爪、お酢、にんにく、生姜を入れて、そのまま冷ます。
3. 冷めたら、1の野菜と合わせる。

## 《アドバイス》

鷹の爪は、体調に合わせて。入れなくても美味しくできます。

# 味噌けんちん丼

## 材料

木綿豆腐	1丁（軽く水切りをしておく）
ごま油	適量
玉ねぎ	小1（まわし切り）
人参	中1/2本（千切り）
小口ねぎ	2-3本（みじん切り）
水	適量
白すりごま	大1
麦味噌	大1・1/2
醤油	小1
生姜	少々（みじん切り）

## 作り方

1. 玉ねぎは薄い回し切り、人参は千切り。葉ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにごま油を薄くひき、人参、玉ねぎを炒める。
3. 少量の水を加え、野菜がやや柔らかくなるまで炒める。
4. 豆腐を手で軽くほぐしながら、フライパンに入れ、炒め煮する。
5. すべてにしっかり火が入り、やわらかくなったら、すりごまを加える。
6. 味噌、醤油、水、生姜を入れて混ぜたものを鍋肌から加え味をつける。
7. 味を調べて数分煮て、ごはんに盛り付け、最後に小口ネギを散らす。

## 《アドバイス》

白味噌でもおいしいです。