

# 速攻キムチ



作りやすい分量  5分

## 材料

=A=

甘酒（濃縮タイプ）・・・100g

コチュジャン・・・小さじ2

いしり・・・小さじ2

七味唐辛子・・・小さじ2

りんご・・・1/4個

おろしにんにく・・・2かけ

おろししょうが・・・2かけ

かつおぶし・・・1パック

白菜・・・1/8個

人参・・・1/4個本

## 作り方

- 1) Aの材料を大き目のジッパー付きビニール袋などにあわせる。
- 2) 白菜は食べやすい大きさに切り、人参は太めの千切りにする。
- 3) 1の袋に2を入れて、軽く揉んで味をなじませる。

日持ちは冷蔵庫で10日です。甘酒入りなので日に日に風味が変わります。

ニラや大葉、さっとゆでたえのきなどを合わせるのもおすすめ。

きゅうりや大根を単体で漬けてもおいしいです。

# キムチ鍋



3-4人分



20分

## 材料

白菜キムチ・・・300g  
タラの切り身・・・2切れ  
豚バラ薄切り肉・・・200g  
にんにく・しょうが・・・各1かけ  
長ねぎ・・・1-2本  
ニラ・・・1/2-1束  
えのき・・・200g  
木綿豆腐・・・1丁(300g)  
ごま油・・・大さじ1  
＝鍋つゆ＝  
水1.5リットル  
煮干し・・・40g  
昆布・・・10g  
みそ・・・大さじ4  
いしり・みりん・・・各大さじ1

## 作り方

- 1) 煮干しをとる。煮干しは頭とワタを除く。昆布と水を合わせて1時間おく。
- 2) 1を鍋に入れて、沸騰直前で昆布は取りだし、10分アクを引きながら煮て煮干しは取り出す。(入れたままでもOK)
- 3) タラはさっと熱湯をまわしかけ、食べやすい大きさに切る。豚バラ肉は1cm幅に切る。ねぎは1cmの斜め切り。ニラは5cm長さのざく切り、えのきは石突を除く。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 4) フライパンにごま油・にんにく・しょうがをあわせて弱火にかけ、香りがたったら豚肉を加え炒める。
- 5) 2の出汁にキムチ半量と4・ねぎ・えのきを入れて煮立てる。野菜が柔らかくなったら煮汁を100ccとり、みそ・いしり・みりんを合わせて戻し入れる。  
食べる直前にタラと豆腐、ニラ、残りのキムチを加え煮る。