

# 食い倒れ論第2回レポート

c107987 公益太郎

## 1 問題

自分、あるいは家族の得意な料理について、その作り方を具体的に示し、理想的な仕上がりにについても併せて論ぜよ。

## 2 題材

キムチについて、その作り方および食し方について論ずる。

## 3 材料

必要な食材を表3.1に示す。

表 3.1: キムチの材料(一例)

材料	分量
白菜	半玉 1玉
韓国唐辛子	1袋あれば足りる
塩	たっぷり
塩辛(イカまたはアミ)	多め
甘味のあるすり下ろせる果物 (缶詰桃や柿、梨など)	塩辛の倍くらい
ニンニク、生姜、大根、人参、ニラ、ネギ	適当
その他好みの香味野菜	かなり適当
その他好みの調味料	もっと適当

## 4 作り方

### 4.1 事前準備

前日夜に白菜の葉一枚一枚に塩をまぶし、重石をして水抜きしておく。本場では白菜の玉のまま塩漬けするが、慣れていないうちは一枚ごとにまぶしてよい。

### 4.2 漬け込み本番

白菜を塩抜きし絞って水分をよく取っておく。同時に漬け込み具材を作る。

1. 大根、人参、ニラ、ネギ、その他の野菜を細かく切りボールに入れる。
2. 塩辛を細かく切ってボールに入れる。  
(チョッパーなどがあればそれを使うとよい)

3. ニンニク、生姜、果物をすり下ろしボールに入れる。
4. 塩、その他の調味料をボールに入れてよくかきまぜる。  
唐辛子を入れたあとだと塩加減が分かりづらいのでここで味見をしておく。少ししょっぱいかな程度にしておく。
5. 韓国唐辛子をまぜる。  
ペースト状になるまで少しずつ足していく。

材料の分量は野性の勘のおもむく<sup>つら</sup>ままでよい。大丈夫、分量をまちがえても絶対にまずくならない。ただししょっぱすぎるのは、辛い。

次に漬け込み。本場だと、白菜の玉のまま、葉の間に具材を挟んで行くが、切り取った場合は、葉と具材を交互に重ねて行けばよい(図4.1参照)。

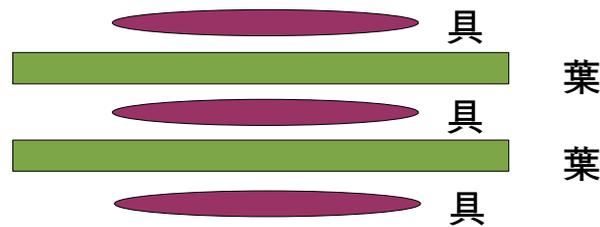


図 4.1:重ね方

### 4.3 発酵と食べごろ

夏場なら一晩、冬場なら2-3日で発酵した香りが出てくる。カビさせないように気をつければ1ヶ月くらいは持つ。好きなときに食すべし。

## 5 備考

必ずしも上記のとおりにしなくても、具材に塩辛、ニンニク、生姜、果物さえあればキムチになる。色々な点を自分風に変えるとよりおいしいものとなる。工夫できる点や注意点を以下に示す。

- 漬け込みのときに出し昆布を載せておくと味が浸みてうまくなる。
- インチキっぽいが出しの粉を入れるとうまい<sup>1</sup>。
- 白菜を先に食べやすい大きさに切って漬け込むのも手<sup>2</sup>。
- 減多に失敗しないが灰汁が多く出るとエグ味が出ておいしさ半減するので灰汁の出やすい野菜は注意。

## 6 食の効能

天然発酵食品であるキムチには、乳酸菌が多く含まれる。すっぱいキムチこそ**体によい**キムチであり、酸味を抜いた「和風キムチ」など、ありがた味がないと言ってよい。腸健康を保つため、明日からキムチを。

<sup>1</sup>でも程々に。

<sup>2</sup>水っぽくなりやすいので注意。