



8/19(水) 今から間に合う自由研究！水キムチ

(材料)

米のとぎ汁：600ml (※)

にんにくスライス：1 かけ分

しょうがスライス：1 かけ分

鷹の爪：1 本

塩：20g

砂糖：10g

〔大根、白菜、きゅうり、にんじん
りんごなど…合わせて500g程度〕

(※)代用

〔水：600ml

上新粉：大さじ1

- ① 鍋に米のとぎ汁、塩、砂糖を入れて一度沸騰させて、冷ます。
 - ② 野菜類は食べやすい大きさに切り、軽く塩を振って馴染ませる。キャベツや白菜はざく切り、きゅうりは少し厚めの輪切りがオススメ。（薄いと溶けてしまう）
 - ③ ②を保存容器に入れ、にんにくと鷹の爪を加え、①を注ぐ。
 - ④ 室温で半日～1日程度おいて発酵させる。小さな泡が立ったら発酵開始のサイン。蓋をきっちり閉めて冷蔵庫へ入れる。
 - ⑤ 1週間を目安に食べきる。
- ・他にもいろんな野菜、切り方、時間が経った時の味の変化など、色々と感じてみてください。洗わずに、そのまま食べられます。漬け汁は乳酸菌たっぷりで栄養豊富。汁ごといただきます。

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）に置いています。
また、NBC アプリや＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。