

1. 用意するもの

(ア)材料 白菜1株分を基準

- ① 白菜 1株 水洗いしない
- ② 大根 1/2本 青くび大根(からくないもの)皮をむいておく
- ③ りんご ふじ 1/4個 皮をむいておく
- ④ たまねぎ 1/4個
- ⑤ にんにく 2株 (一掴み程度)
- ⑥ しょうが 親指大よりちょっと大きめのもの1カケ
- ⑦ 万能ねぎ 1/4束程度
- ⑧ にら 1/4束程度
- ⑨ オキアミ 100g こだわりあり
- ⑩ トウガラシ ヘテトウガラシ粗挽き 75g 細挽き 50g
- ⑪ 塩 そこそこ 天然塩が好ましい
- ⑫ 砂糖 80g 黒砂糖でも良い
- ⑬ 今回は牡蠣 120g いか、甘エビ、両方でも良い。

(イ)下ごしらえ

- ① 白菜のおしりの方から包丁を六分目位までいれ、後は手で裂く。外の葉や屑の葉は捨てない。
- ② 白菜に塩をまんべんなくふりかける。手で葉を一枚一枚広げて下の方の茎の厚いところに多すぎると思う位ふりかけ、上の方の葉っぱにはふりかけない。一回あたりの塩の量は手のひら分程度。茎の方の切口面にも塩をなすりつける。
- ③ 大きなポリ袋にいれ密封し、1時間ねかす。1時間たったら白菜の入ったポリ袋を裏返す。更に1時間ねかす。
- ④ 2時間後、茎のところが充分しんなりしたら、水洗いして余分な塩を洗い流す。くずの葉っぱも洗う。ざるで水切りする。
- ⑤ 皮をむいた大根の半分(1/4)を千切りにする。
- ⑥ 万能ねぎ、にらを5cm程度に切る。
- ⑦ オキアミをフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。
- ⑧ 残りの大根半分(1/4)、皮をむいたりんご(1/4)、たまねぎ(1/4)、にんにく 2株分、しょうがをざく切りにして、フードプロセッサーにかける。
- ⑨ ⑤の大根、⑦のオキアミ、⑧の全ての材料、⑥万能ねぎとにら トウガラシ全て、砂糖、を大きなボールで充分混ぜる。
- ⑩ 味見して、塩分が足りないようであればオキアミ(塩辛でも良い)を、甘さ