



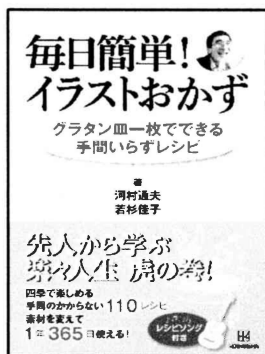
河村通夫の つけものレシピ

野菜料理はつけものが楽、美味、節約

2024年秋ベスト版

作・画 若杉佳子

講談社より
発売中



江戸絵皿
絵解きシリーズ
第二巻発売中



STVラジオ「河村通夫の桃栗サンデー」日曜 午前10時～11時

発行/創芸の会 監修/河村通夫 協力/中村食品産業株式会社



にしん漬け

切り込み

大根、人参、生姜の皮はむかない

切りながら、バケツに入れて行く。(後で混ぜるから、どの順でも!)

● 身欠き鰯 10本



1~3日晩、米のとぎ汁につけ

ウロコを取り、1.5センチのブツ切

とぎ汁に長くつけると取りやすい

● 人参 5本



タテ4つ割りにして、乱し切り

● 生姜 1個



干切り

● 大根 3本

(生のまま)

タテ4つ割りにして

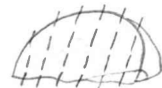
乱し切り



● キャベツ 2個

4~8つ割りにして

ザクザク切り



バケツ
(15~20リットル)

漬物用ビニール袋
(一斗樽用)

少しずつ
混ぜながら
入れる

● こうじ

河村通夫の
胚芽米こうじ

150g入り 2袋

● 輪切り唐辛子

お好み

(河村家では
5~10g)

自然塩 (3%) を
計算する

バケツごと重さを量る



$$\left(\begin{array}{|l|} \hline \text{バケツ} \\ \text{ごとの} \\ \text{重さ} \end{array} - \begin{array}{|l|} \hline \text{バケツ} \\ \text{の重さ} \\ 600\text{g} \end{array} \right) \times 3\% = \text{自然塩の量}$$

赤穂の天塩

たとえば
バケツごとの重さが 8.6kg のとき.

$$(8.6\text{kg} - 600\text{g}) \times 3\% = 240\text{g}$$

8600g バケツの重さ 0.03

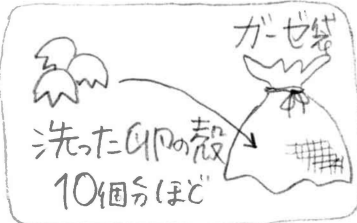
自然塩を混ぜ
漬ける

ビニール袋ごと バケツから取り出し
計算した量の自然塩を混ぜる



重石

● すっぱさ予防に



を、入れておく

● すっぱくなったら、
「キムチの素」で
和えて、再生!

バケツに 戻す



中身の重さの1~2倍
(バケツ漬けには5kg前後の
重石が2個あると便利)

押し蓋 (お皿でもO.K.)

水が上がったら重石を半分に
(上がった水は捨てる)

1週間から10日後が楽しみ



白菜漬け

下漬け

- 白菜 2~3個 (7kg前後)

ヘルスマーター



根元から10cmくらい
包丁で切り目



4~6等分に手でさく

1個ずつ量って、合計する

- 自然塩(赤穂の天塩) = 白菜の合計の重さ × 3%

たとえば、白菜合計 7kgの時、

$$7000g \times 3\% = 210g$$

(0.03)

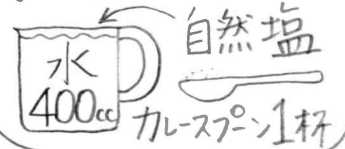
※ 白菜の切り口を上にして、

自然塩を振りかけながら漬ける。

※ 白菜の方向を変えて重ねる。

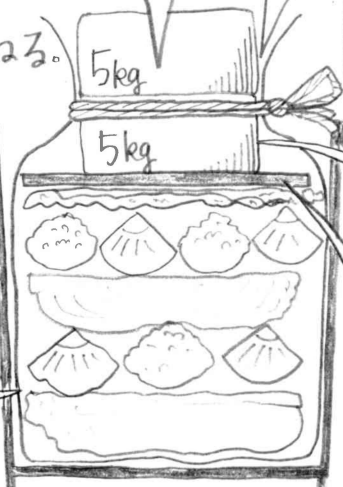
※ はずした外葉があれば、一番上の蓋にする。

白菜が重ね終わったら、
呼び水を注ぐ



5kg

5kg



重石
白菜の重さの1~2倍

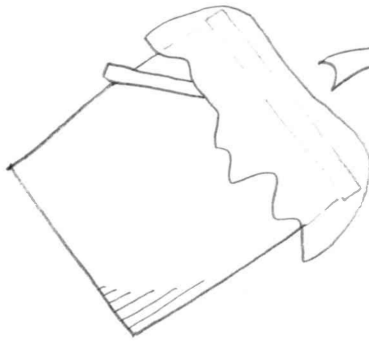
押し蓋
(お皿でもOK)

バケツ(15~20ℓ)

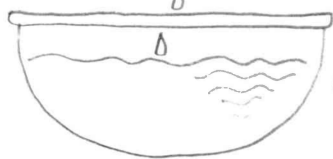
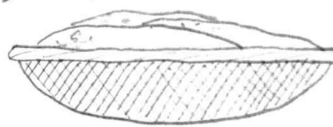
漬物用ビニール袋
(1斗樽用)

本漬け

水が上がったら、本漬け
(もちろん、下漬けだけでも、十分おいしい)



ザルで軽く水切り



お水を捨てない!
(あと少々戻します)

あっさり白菜漬けコース

薬味を振りかけながら漬ける。



「白菜漬の具」

(糸切昆布、糸酢め、唐辛子、にんにく)

を使うと便利!

白菜キムチ漬けコース



無添加の「河村さんのキムチの素」

を葉にぬりつけて、漬ける。



大瓶もあります

とっておいた水

少々戻して

押し蓋の上、1センチぐらいに

水が上がっているのがベスト

(白菜が空気にふれると味がおちる)



重石は半分に

外葉のフタ

5日ぐらいで味がなじんでおいしくなる♡




にしん漬け

1日目 ※ 身欠きニシン3本、米のとぎ汁につけておく(2日目に使います)

キャバツ

 小1個 (800g程)
 ギョウ切

大根

 厚さ1センチの
 本 10切

人参

 皮のきで
 1本 10切

3つ合わせて
 およそ
1.5kg

水
 コップ1杯
 (約200cc)

自然塩
 野菜+水の重さの **3%**
 (1.5kg, 200gで、塩 約50g)
 だいたい
 カースパン5杯

塩を
 とがす


ジッパー付き
ビニール袋(大)
 (約25センチ角)

30分程おくと
 シンナリするので

空気を抜いて
冷蔵庫へ

2日目

1日目に米のとぎ汁に
 一晩つけた
 身欠きニシン3本

うろこを取って、

 1.5センチのブツ切り

こうじ
 半袋 (80gぐらい)

乾燥こうじは
 水にはぬるま湯
 10分程 もどす

針生姜

 輪切唐辛子
 少々

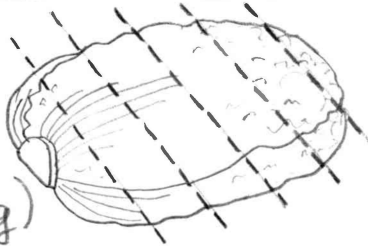
混ぜて
冷蔵庫へ

じわ
 じわ発酵して
5日目ぐらいから食べられる



白菜漬け・白菜キムチ

白菜

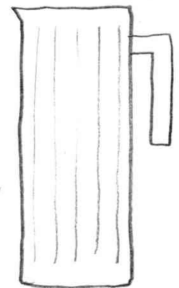


半玉(約1kg)

3センチ幅のザク切り

水

1リットル



自然塩

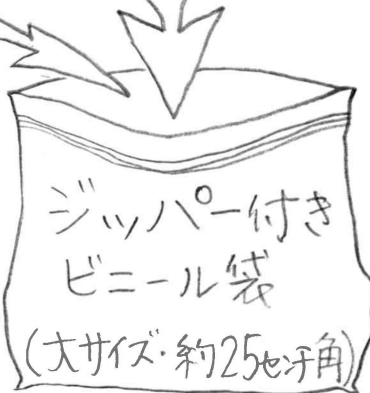
白菜+水の



2~3%



袋ごと量って!

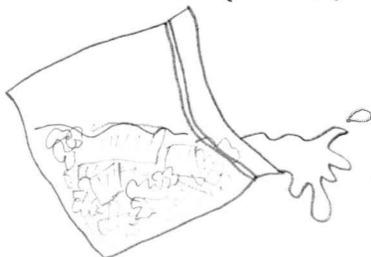


ジッパーを閉じ、冷蔵庫へ



2日ほど置く。

2日後、水を捨て、そのままも美味しい。薬味も楽しみ。



「白菜漬の具」

(昆布、おろめ)

唐辛子、にんにく

を混ぜて白菜漬け



「河村さんのキムチの素」を

混ぜて白菜キムチ

半日でなじみ、日に日に美味しくなる。

たくあん漬け

② 2斗樽分(40ℓ) ~ 大根30本前後 (葉つき 生で約40kg / 干し約25kg) ①

混ぜヌカ

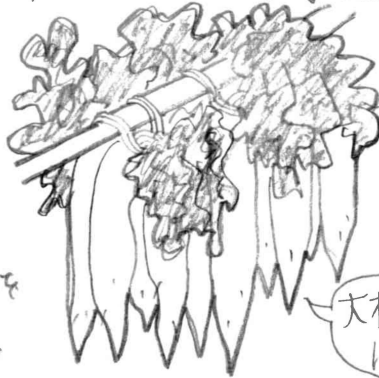
(漬ける前に
混ぜ合わせる)

- 米ヌカ(生のまま) 4kg
- 石臼米糖(粗製糖) 1kg
- 自然塩(赤穂の天塩) 1~1.6kg (河村さんちは 1.2kg)
- あらびき唐辛子 25~50g(お好み)
- 天然ウコン 60g

まず 大根干し 物干し竿でも ベランダ手摺でも



河村さんちは、大根2本を
ヒモで結んで干します。

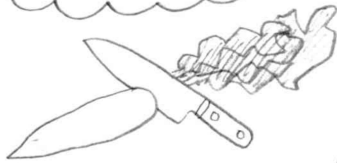


弓なりに曲がるように
なるまで

7~12日間 干す

大根が凍りそうなシバレ液
には、毛布をかぶせてね

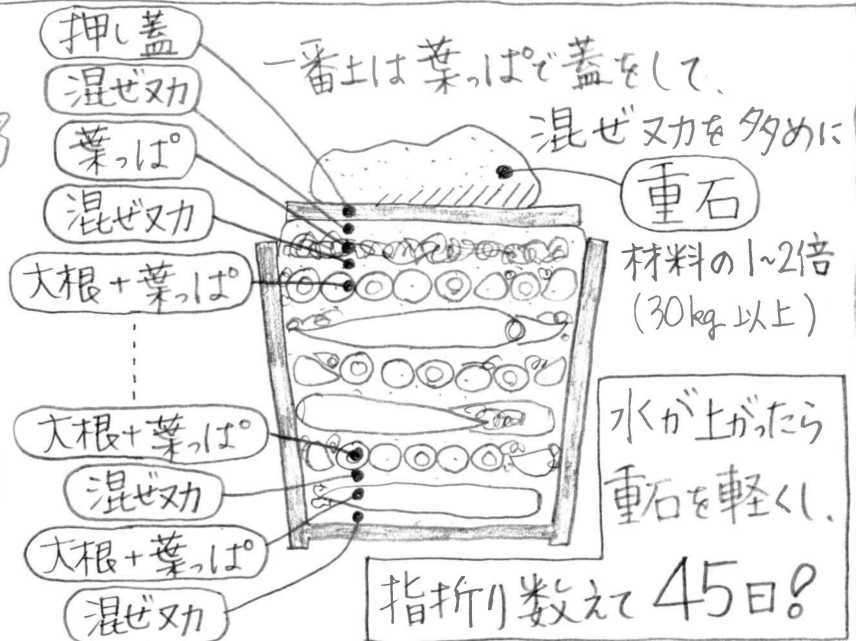
さあ漬けよう



葉っぱを切り離してね



すき間は、
葉っぱを詰める





干枚漬け

「毎日簡単! イラストがおかず」109ページ掲載



↑
レシピソング
が聴けます

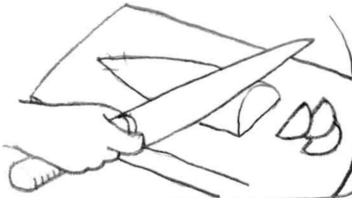
大根 または かぶ
(もちろん 聖護院かぶぞ)

薄切り



スライサー
を使うと
あという間

包丁は、
大根半割
が楽。



大根 ^{1キログラム}
またはかぶ 1kg に対して

●「糸田切り昆布」ひとつかみ



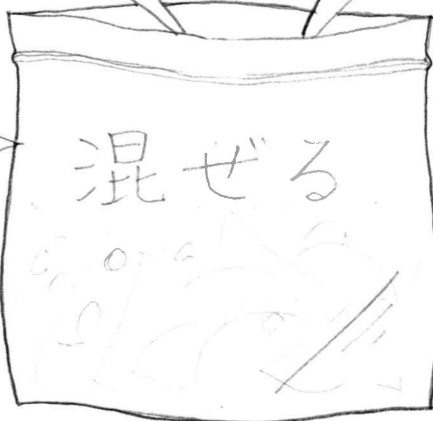
ほど
30g

糸田切りは、
だしが広がる

- 自然塩 20~30g
- 酢 \square コップ $\frac{1}{4}$ (50cc^{ほど})
- みりん \square コップ $\frac{1}{4}$ (50cc^{ほど})
- 輪切り唐辛子 お好みで

ジッパー付き
ビニール袋

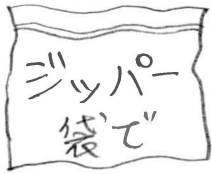
(大根1kgなら
大サイズ約25センチ角)



ジッパーを閉じて、



半日または、食べられる!



かぶ 蕪のザッぱり漬け 菜葉の即席漬け

「毎日簡単」イラストおかず 107 ページ掲載

かぶ

は葉っぱは、サッと湯通し 3センチ程に切る

自然塩

袋ごと量って 重さの 2~3%

袋ごと500gなら 塩 10g~15g (2%) (3%)

ジッパー袋

糸切り昆布を 適当に入れて 山海の佃煮

半日たてば 食べられる

な 菜葉

(小松菜、水菜、高菜、野沢菜、チンゲンサイ、大根葉、かぶの葉など)

湯通しする (さっと熱湯にくぐらせる)

3センチほどに切る

自然塩

袋ごと量って 重さの 2~3%

(袋ごと500gなら) 塩 10g~15g (2%) (3%)

ジッパー袋

糸切り昆布 適当に やってみなはれ!

30分後から 食べられる



カクテキ(大根キムチ)

「毎日簡単! イラストおかず」110ページ掲載



←レシピが
見れます

大根
1本約1kg



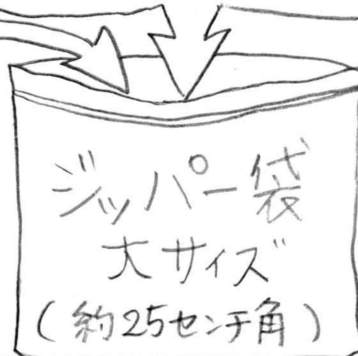
2センチほどの
サイコロ
などに
大ぶりに
切る。

1.5センチ角の
拍子木切りも
お箸でつまみやすい

自然塩

50g

(大根の重さの
5%)



まぶして

1~2時間

放っとく!

水気を切って



無添加! 発酵食品!

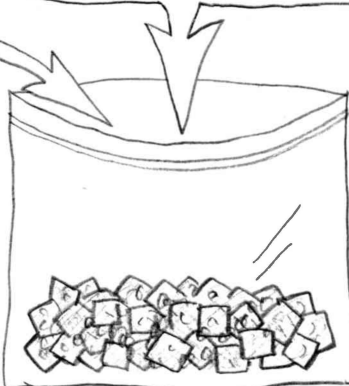
「河村さんちのキムチの素」

アミノ酸やカラメル色素を使わない元々の味
適当(お好みの辛さ)

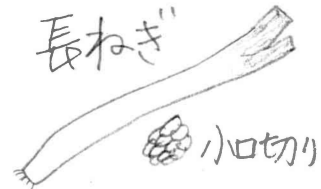
砂糖

(粗製糖
粉黒糖など)

カースプーン
3杯ほど



長ねぎ



加えると

香味絶妙

和えてすぐもよし、時間がたつと、これまたよし!



もやしキムチ

自然塩
小さじ1 (5g)
1袋 (200gほど)

もやし

「河村さんのキムチの素」
無添加!
お好みの量
ごま油
少々

30分~1時間後

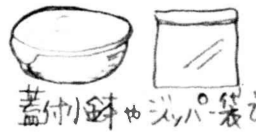
混ぜて、
できるだけ
空気を抜いて
Ziploc袋
閉じる

よ〜く
水切りして

禾ろえる!
すぐ食べて良し
日に日になじんで良し



にらキムチ



ねぎキムチ

にら(生)

3センチほど
に切る

河村さんの
キムチの素
お好みの量

- ごま油
- 好みど
おしょうゆ

30分後から食べられ、日に日になじんで美味

長ねぎ(小ねぎ、青ねぎ)
5センチほどに切る

太い
白ねぎは、
斜め
切りに

河村さんの
キムチの素
お好みの量

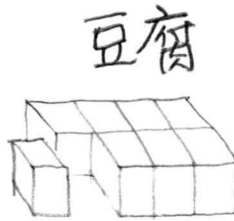
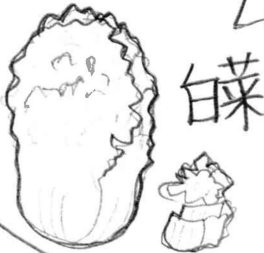
- しょうゆ
- 砂糖
(粗製糖
物黒糖
など)

30分後から、どんどん美味しくなる!



「河村さんちの
キムチの素」
で簡単!

なべ キムチ鍋



昆布1枚で、
驚くほど美味しいスープ



「細切り昆布」
の場合は、
そのまま食べられます。



ボコボコ沸騰まで
コトコト煮る

火が通ったら味つけ

● 味噌か醤油か塩
(ブレンドしてもOK)

● 「河村さんちの
キムチの素」



お好みの量
(塩が入っていないので
味加減しやすい)

魚貝は仕上げぎわ
に入れると柔らか



辛いのが苦手な人がいる場合、取りわけたお皿でキムチの素を混ぜるとGood

鮭の切身み

塩鮭 3枚おろし 半身

皮をはぎ、小骨を除き、



2~3ミリ厚に
切込む

正味 1kg


水




コップ半分
(約100cc)

鮭 1kg に対し

こうじ 100g

みりん  コップ
半分
(約100cc)


酢  少々

輪切唐辛子
 少々



生鮭(1kg)なら、
水 コップ半分のかわりに、
自然塩 50g を足す。

寒いところでは 10日ほど
(時々混ぜるを繰り返す)

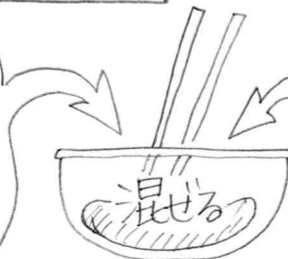
お好みで
酒  コップ
半分 混ぜて出来上り
(100cc)



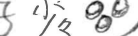
お手軽 塩鮭3切れができる!

塩鮭 3切れ (200g 前後)



皮と骨を除き、2~3ミリ厚に

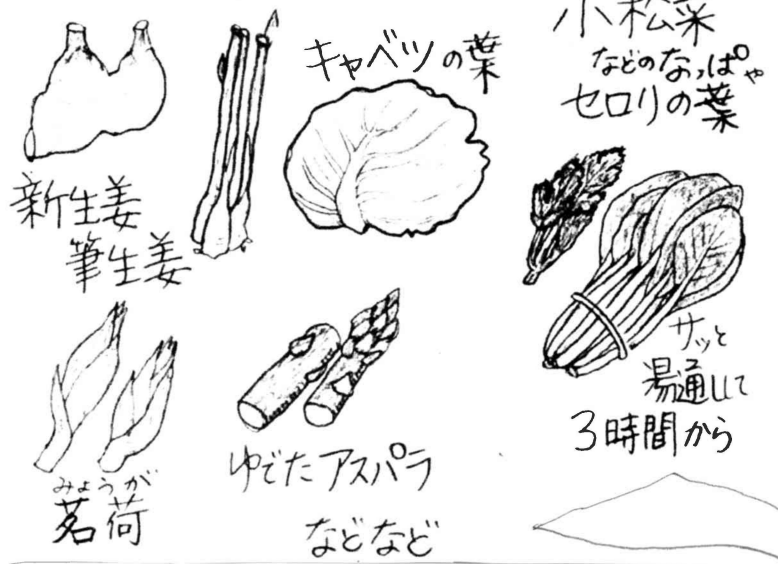


- こうじ・みりん・水
各 カースパン
2杯ずつ 
- 酢 カースパン
1杯 
- 輪切唐辛子 少々 

10日ほど、冷蔵庫など寒い所で熟成(時々混ぜる)。仕上げにお好みで・酒少々

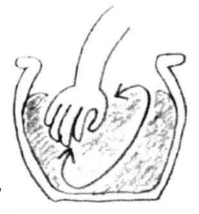
ぬか漬けは、腸が喜ぶ、発酵食品

「河村さんの鉄粉ぬか床」



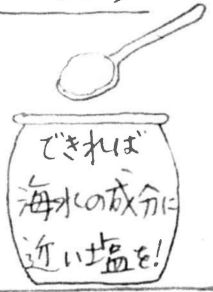
なすの色づけは、
元々の古釘に習い、
鉄の粉にしました。

ぬか床ポイント ① 混ぜる
野菜を出入れする時、混ぜる。(1日1~2回)すると、バランス良く発酵する。



河村さんの「鉄粉ぬか床」
は、
水1リットルを
加えるだけで、
ず、ぬか漬けが
漬けられます。

ぬか床ポイント ② 塩を足しながら使う
ぬか床の塩分は、野菜に
吸い取られて行きます。
「漬かりが遅くなってきたかな」
と感じたら、塩を足して下さい。



ぬか床ポイント ③ ぬか床が水っぽくなったら
くぼみを作り、たまらぬ水を、
布などで吸い取る。
または、
炒りぬかなどを足す。



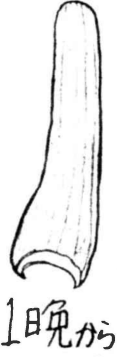
レシゼソング
「ワイワイぬか床」
← 聴けます



季節の野菜を入れて出すだけ。一家の宝箱。

きゅうり
漬ける時間
3時間
から

セロリ



人参



2つ割りにして
1晩から

大根



適当に
7つに分け

1晩から

かぶ



はっぱ
サッと湯通しして
3時間から



2つ~4つに
割って1晩から



なす





塩でゴシゴシ
こすって
1日から



Q. ぬか漬けがすっぱい! 失敗なの?

A. 大丈夫。すっぱいは失敗ではなく、
乳酸菌たっぶりの証。整腸作用もあり。

すっぱすぎて... という場合の調整法

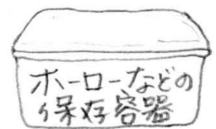
- ① 漬ける時間を短くすると、すっぱさも少ない。
- ② 粉がらし  ティースプーン 2~3杯
で中和  ぬか床に混ぜる

Q. ぬか床の入れ物は、^{かめ}瓶? ホーロー?

A. それぞれの長所があります。



温度変化がゆる
やかで、発酵の
バランスが取りやすい。



盛夏や、何日か留守にする
ときなど、冷蔵庫に入れて、
発酵しすぎを、抑えられる。

「ぬか床は本々常温」

- 乳酸菌の適温は
20℃~25℃
- 盛夏など高温時には、
保冷剤活用や
味、冷蔵庫に入れる

初心者には
赤身の
魚から...

鮭のいずし

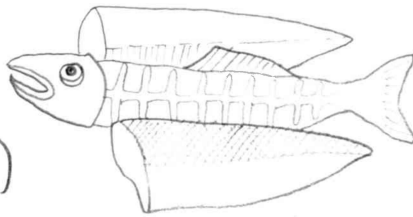
材料

新巻鮭

(2.5kg前後)

1本

3枚おろし



(お魚屋さんでおろしてもらうと楽)

皮つきのそぎ切り (厚さ 5~7ミリ)



塩がうすく柔らかいものは
塩をすり込んで30程
おくと、切り易くなる

ごはん

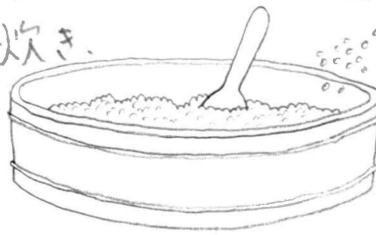
5合

+

こうじ

1袋 (150g程)

ごはんを
普通に炊き



人肌に冷まして

こうじを混ぜる

(熱いとこうじ菌が
死んじゃう)

野菜

生姜 大1個



干切り

大根 2本 = 切り大根 200gでもOK

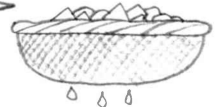
人参 5本



2~3ミリ厚の
イチョウ切り
(切り大根ならそのまま)

1時間程つけて、水切り

海水より、ちよっと
しょっぱい塩水



あれは" 笹の葉 40枚ほど"

笹には、天然の抗菌作用あり。

酢



コップ

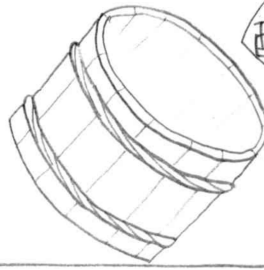
1杯ほど

(約200cc)

漬け込み

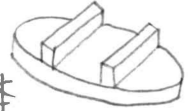
36cm 飯寿司桶が
ほど良い大きさ

まず 桶を
酢で洗う



酢
さらし、ガーゼ
などに含ませて
拭く

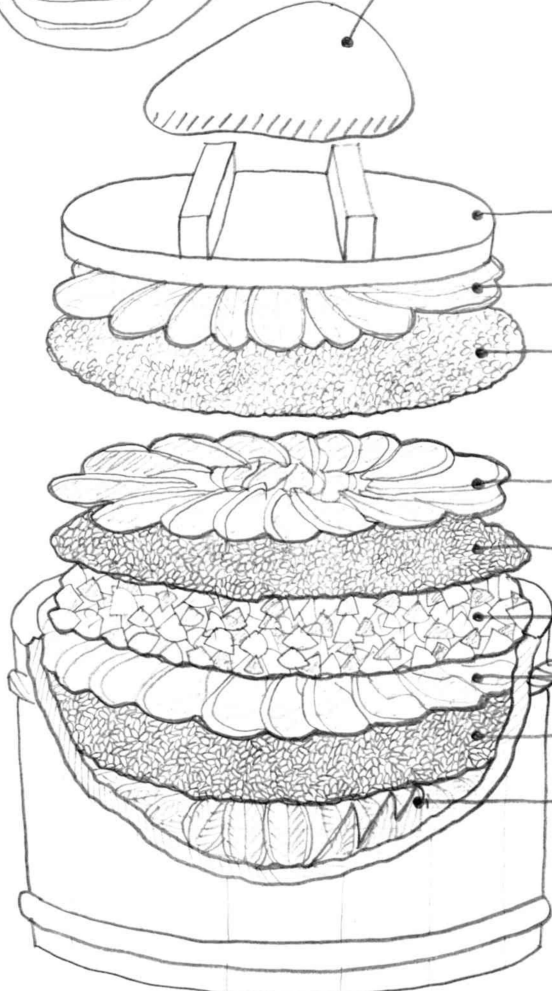
桶内側
と蓋全体



重石

- 漬けた日 なし
- 2~10日目 5kg ぐらい
(材料と同じ重さ)
- 10日目~ 20kg 以上
(材料の3倍以上)

ごはん+こうじは
酢を少々ふって、



蓋
笹の葉
ごはん+こうじ
.....
鮭
ごはん+こうじ
野菜
鮭
ごはん+こうじ
笹の葉

5回ぐらい
くり返し

お好みで
輪切り唐辛子
を振って!

凍らないぐらいの低温で 30日後ぐらい~ 11月末ぐらいに漬けると、お正月はワクワク。
(食べ始めには、上った水を布巾で吸い取る。)

こうじ菌が十分
まわるまで
待ってね。



僕が50年以上使い続けてきた

にがりを含んだ赤穂の天塩

塩は元々、海水を煮つめて作られた。「赤穂の天塩」など海水の成分に近い塩を選びたい。



血圧を安定させる
(にがり)がたっぷり
自然塩

おかげさまで 発売30年ロングセラー



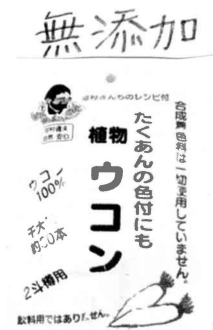
無添加



無添加



無添加



無添加



無添加



無添加