



北区の ～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト ～

# とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です！



生産者直伝！おうちでできる安全安心なお漬物

## 白菜漬け（おじゃ）🍴



レシピ提供者  
安達 信一氏

【材料】（作りやすい分量）

・白菜 1個 ・塩 白菜の重さの3% ・唐辛子(輪切り) 適宜

【作り方】

- ① 白菜を切りわけ、半日ほど天日干しする。（※写真 1）
- ② 唐辛子の輪切りと塩(白菜に対し3%)を混ぜておく。
- ③ 白菜の芯の固い部分を中心に葉の一枚一枚に②をすりこむ。
- ④ すり鉢で白菜の繊維を切るように、汁がでるくらいまでこすってもむ。（※写真2）
- ⑤ 漬け樽に芯の部分が中心に来るように置いて、重しをする。（※写真 3）  
翌日以降、水がしっかり上がってれば完成。

1人分（50g）あたり  
エネルギー 9 kcal  
食塩相当量 1.1 g



※写真 1



※写真 2



※写真 3



### 白菜漬を使ってパパッと1品～おじゃ～

【材料】（2人分）

ご飯 茶碗2杯(250g)  
白菜漬け 150g  
白だし 小さじ2  
卵 1個  
削り節 小1パック

【作り方】

- ①白菜漬けは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にご飯と多めにかぶるくらいに水をいれ、中火にかけて煮立ったら弱火にし、蓋をして5分程煮る。
- ③①と溶いた卵を入れ全体を混ぜ、火を止めて白だしで味付けし、器に盛り、削り節をちらす。

薬味にねぎ、  
ごま、キムチ  
の素で味変を



(1人分)  
エネルギー 252 kcal  
食塩相当量 2.2 g

