



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（白菜漬け丼）



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～白菜漬け丼～

【材料】（2人分）

ご飯 丼2杯分(約400g)
白菜漬け 300g
サラダ油 大さじ 1
バター(有塩) 8g
こいくちしょうゆ 小さじ1
削り節 1パック(2g)

お好みで
バターにか
えてゴマ油



(1人分)
エネルギー 425 kcal
食塩相当量 3.7 g

【作り方】

- ①白菜漬けは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し①を1分程炒め、バターとこいくちしょうゆ、削り節を加え、全体に絡まったら火を止め、ご飯の上のにのせる。

