

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

# りんごとセロリの水キムチ



レシピ提供：全香美先生

## 🍃 コツ、ポイント

水は水道水ではなく、ミネラルウォーターを使う。  
容器にアルコールスプレーや除菌スプレーを  
ふらない。  
酵素の強いフルーツ類（キウイ、パイナップル、  
レモンなど）は水キムチに使用しない。

## 材料 作りやすい分量

水	1ℓ	セロリ	150g
上砂糖	大さじ1	にんにく	15g
塩	大さじ1強	生姜	15g
梅エキス	大さじ1と1/2	青唐辛子	1本(1/2)
りんご	1個(300g)		
玉ねぎ	100g		

## 作り方

調理時間:約 15分

1. ボールに水、塩、砂糖、梅エキスを加えてしっかり混ぜ、塩と砂糖を溶かしきる。
2. 筋を取ったセロリ、にんにく、玉ねぎはスライサーで薄くスライスし、生姜は千切り、青唐辛子はヘタを取り半分に切りボールに加える。
3. りんごは酸化がはやいので、種を取り小さく切ったものから直ぐに水の中に入れ、空気に触れないようにする。
4. 落とし蓋ラップをし、更にその上からラップをして3日間常温に置く。  
4日目は冷蔵庫で休め5日目より食べる。
5. 大体、1か月以内で食べきるとよい。