

【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。