



きゅうりのオイキムチ

スーパーで手に入る発酵食品を使ってつくるキムチ

| | |
|------|------------------------|
| カロリー | kcal |
| 季節 | 梅雨レシピ 夏レシピ |
| 食材 | 野菜 |
| 効能 | 冷え むくみ カゼ 疲れ ストレス 消化不良 |
| 体質 | 気虚 気滞 瘀血 水毒 陽虚 |

材料【つくりやすい分量】

きゅうり 1.2kg

粗塩(きゅうりの2%) 24g

人参 200g

ニラ 1束

新生姜40g

A

乾燥えび 20g

韓国トウガラシ大さじ3

にんにく 5片

塩麹 大さじ2

コチュジャン 大さじ2

りんご1個

はちみつ 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

酢 大さじ1.5

作り方

- 1 きゅうりは4cm長さに切って真ん中に半分深さの切りこみを入れる。粗塩をなじませ半日置き、ザルに上げて水気を切る。
- 2 人参、新生姜は千切り、にらは2cm長さに切る。
- 3 Aをフードプロセッサーやミキサーで攪拌し、2と合わせる。
- 4 1に3を詰め込み、容器に並べる。詰めきらなかった分は上のにのせてなじませる。翌日~1週間が食べごろ。
- 5 *きゅうり下漬けの塩水にすいかの白皮をしばらく浸け置き、キムチに合わせても美味!

薬膳ポイント

すぐに食べられうれしいレシピです。汗はカラダにこもった余分な熱と湿気をカラダの外へ出してくれるはたらきをしてくれます。汗をよくかくことでカラダは軽快に、暑い夏を爽やかな気分で過ごすことができることなのでしょう。汗をかいたあとは水分補給もお忘れなく。