

# ハクサイの切り揉み漬け

## 材料 (10 人分)

|              |      |
|--------------|------|
| ハクサイ         | 300g |
| 昆布           | 3g   |
| 大山唐辛子        | 1cm  |
| ミカン皮         | 3g   |
| 水            | 30g  |
| 塩 (ハクサイの 2%) | 6g   |



## 作り方

- ① ハクサイは 3cm 長さに切る。
- ② 昆布は 2cm 長さの細切りにする。
- ③ 唐辛子は 1cm 幅の小口に切る。
- ④ ミカン皮は表面を薄く剥き (白いところは削り取る)、針に切る。
- ⑤ ポリエチレン袋に①のハクサイ、②の昆布、③の唐辛子、④のミカン皮、塩を入れ、袋の中に空気を入れて膨らませ、振り混ぜる。
- ⑥ ⑤に水を加えて、口を閉じ、袋の外から揉み込む。
- ⑦ 時々、揉み込みをくり返し、水気が出て、ハクサイが柔らかくなってきたら、低温のところに 2~3 日おく。
- ⑧ ハクサイに食塩が浸透し、昆布に粘りが出てきたら、器に盛る。

