



「ほんもの料理」研究家

アディナ 検索

横山 アディナ (Adina Yokoyama)

ホームメイド通販カフェMamaMare

URL: <http://adina-style.com/>

アディナの料理には、砂糖や化学（うまみ）調味料は一切使用しません。（スイーツは除く）

アディナの料理には、ショートニングやマーガリンは使用しません。

アディナの料理には、人工甘味料・保存料、着色料、遺伝子組み換え作物は使用しません。

アディナの料理は、野菜や豆、ハーブ、穀物などの自然素材本来の底味を活かした、

昔ながらの伝統製法で丁寧につくることを信条としています。

【ジンジャー炊き込みご飯】

材料（3合分）

米	・・・ 3合
A	
しょうゆ	・・・ 大さじ2～3
酒	・・・ 大さじ2～3
みりん	・・・ 大さじ2～
水	・・・ 3合目盛りまで
油揚げ（0.5cmカット）	・・・ 1枚
シヨウガ（みじん切り）	・・・ 60gくらい
自然海塩（フィノ）	・・・ 小さじ1/4

つくりかた

- 1 研いで水洗いしたお米とA、そして目盛りまでの水を窯に入れてセットする。
- 2 つづいて、油揚げ、シヨウガ、塩を加えてセットして待つのみ。

リアルフードコミュニティー

Adina's ほんもの Cooking

発酵美人養成講座

腸の状態を整える【水キムチ】教室

Recipes Dear Family



Love begins at home,
but it does not end there.

おことわり：当教室で公開したレシピは、参加された方の家庭内での料理を目的としたものです。それ以外の使用（教室利用など）や無断でこれを営業用メニューとして利用することを禁止しております。使用を希望する方は、教室事務局まで必ずご連絡ください。

Copyright©2021 リアルフードコミュニティー アディナのほんものクッキング教室 All rights reserved

【水キムチ】



材料

A

大根・・・500g(長さ2cm、厚さ0.3mmの角切り)
白菜・・・350g(2cmの角切り)
自然海塩・・・15g

B

韓国唐辛子・・・大さじ1(10g～)
熱湯・・・150ml

C

自然海塩・・・30～40g
ぬるま湯・・・2L

D

人参・・・150g(厚さ0.3mmのいちよう切り)
梨 or リンゴ・・・1/2個(40～50g/1cm角切り)
細ネギ・・・3本(1cmカット)
ニラ・・・3本(1cmカット)
しょうが・・・4～5枚(スライス)

つくりかた

- 1 Aをボウルのなかで塩が野菜になじむように優しく混ぜ合わせる。その後、30～60分静置。
*ここでは、決して強く揉みこまないように。水出しが目的ではないので!
- 2 つづいてB。唐辛子に熱湯をかける。
- 3 Cを鍋のなかに入れて塩水をつくる。
- 4 大きめのボウルのなかで、カットしたDとAを入れる。ここでも、やさしく全体を混ぜ合わせる。
- 5 そして、BをCに加えて全体を混ぜ合わせる。
- 6 用意した瓶の半分あたりまで4の野菜を入れて、8～9割分まで5の発酵仕込み液を加える。
- 7 (ケア法) 瓶口に上皿を載せて、4～5日部屋の常温で発酵を待つ。1日3～4回ほどキレイなスプーンで上から野菜を押し込むようにして呼吸させる。
*このケアは天地返しのようなもの。なお、瓶には下皿があると溢れたときに助かるよ。
- 8 時間経過につれて気泡が生まれ、ほのかに酸味が出てくれば瓶に蓋をして冷蔵庫に移す。ここからは緩やかな発酵に変わる。あとは、お好みの頃合いを見て随時お召し上がりください。

【水キムチ&みその具だくさんスープ】

材料

A

にんにく・・・1片(みじん切り)
しょうが・・・2cm(みじん切り)
ごま油・・・大さじ1～2

C

人参・・・70g(半月切り)
白菜・・・100gぐらい(2cm角切り)

D

豆腐・・・150g
もやし・・・1/4パック

水・・・750ml
小ネギ・・・4～5本(みじん切り)
すりゴマ・・・お好み適量

B

細ネギ・・・4本(みじん切り)
ニラ・・・1/2本(みじん切り)
椎茸・・・4個(石づきを取り除き、スライス)

E

味噌・・・50g～
コチュジャン・・・小さじ1～
水キムチの発酵液・・・100ml(お好み適量)
ごま油・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1(お好み適量)

つくり方

- 1 大きめの鍋でAを2～3分中～弱火で炒める。
- 2 つづいて、Bを加えて2～3分炒める。
- 3 Cも加えて、5～10分炒める。
- 4 水を加えて、グツグツ沸き始めてから5分経過すればDを加えて、さらに5分煮込む。
- 5 ボウルのなかで、Eを混ぜ合わせておく。鍋の火を止めて、Eを鍋全体に溶かす。
*味を見ながら、味噌の量を調整してください。
- 6 器にスープと具を盛り、ネギを散らし、すりゴマをかけてできあがり。
*お好みで水キムチの発酵液を加えると味の変化を楽しめます。

