

白菜のコッチョリ

発酵を待たず、和えたてを楽しむ家庭向けレシピ



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり
副菜4人分

準備時間
約15分＋待ち時間

調理時間
約5分（加熱なし）

材料

INGREDIENTS

白菜（芯を除いた正味）
500g／柔らかい内葉を中心に

にんにく（すりおろす）
5g

塩（塩漬け用・後で洗う）
15g

しょうが（すりおろす）
2g

小ねぎ
20g

砂糖
6g

韓国唐辛子・粗びき
12g／キムチ用のマイルドなもの

水（薬味用）
15ml／洗浄用の流水は別

韓国のいわし魚醤
15ml＋調整用最大5ml

白いりごま
3g

待ち時間：塩漬け40～60分＋水切り10分。
全体の目安：約70～90分。発酵待ちはありません。
家庭向け調整レシピです。実調理での試作は未実施。

道具

EQUIPMENT

大小のボウル、ざる、包丁、まな板、はかり、計量スプーン、食品用手袋、ふた付き容器。

下準備と作り方

白菜の水気を切り、薬味をからめたら、発酵を待たずに食べます。

01 白菜を洗って塩をする

白菜を流水で洗い、幅2〜3cm、長さ5〜6cmに切る。塩15gをまぶし40〜60分置き、途中で一度返す。軸が少し曲がる状態が目安。暑い室内では冷蔵庫で行い、状態も確認する。

02 小ねぎと薬味を用意する

洗って水気を取った小ねぎを3cmに切る。唐辛子12g、魚醤15ml、にんにく5g、しょうが2g、砂糖6g、水15mlを混ぜる。小ねぎと薬味は使うまで冷蔵する。

03 白菜をすすぎ、水を切る

白菜を冷たい水で2回すすぎ、ざるで10分水を切る。軸の小片が塩辛ければ追加ですすぎ、再び水を切る。強く絞らず、余分な水気は清潔なペーパーで押さえる。

04 薬味をからめる

洗浄したボウルで白菜と薬味を、清潔な食品用手袋で底から返して混ぜる。小ねぎを加える。味を見て塩気が足りない場合だけ、魚醤を少しずつ、追加合計5mlまで加える。

05 ごまで仕上げる

白いりごま3gを混ぜ、食べる分を盛ってすぐに食べる。残す分は清潔なふた付き容器へ移し、速やかに4℃以下で冷蔵する。常温で発酵させない。

おいしく仕上げるポイント

COOKING NOTES

水切りが足りないと味が薄まります。生肉・生魚と道具を分け、手や器具を清潔に。魚醤は魚介を含みます。唐辛子に触れた手で目をこすらないでください。

保存と代替材料

KEEP & SUBSTITUTE

当日食べ切りが基本。余りは4℃以下で冷蔵し翌日中までを目安に。安全を保証する期限ではありません。食卓の残りは容器へ戻さず、異常や温度管理に不安があるものは食べません。

魚醤の代替はナンプラー10mlから、調整用最大5ml（合計最大15ml）。香りは異なります。コチュジャン・一味唐辛子は同量代替しません。

元記事：世界のおいしい物語で「DM0017」または「キムチ」を検索。