

K i m c h i R e c i p e

# 熟成韓国キムチ 応用レシピ集





## 熟成キムチ入りクリームチーズ & キムチ食パン

### ◇ 熟成キムチ入りクリームチーズ

材料 熟成キムチ 100g / クリームチーズ 50g

作り方

- ① 熟成キムチは細かく切ってフライパンで10分ほど炒める（弱火で水分がなくなるまで）
  - ② 炒めたキムチはボールに移してクリームチーズとよく混ぜて完成
- \*お好みで蜂蜜又はレーズンを加える

### ◇ キムチ食パン

材料 小麦粉 280g / 砂糖 大匙2 / 塩 小匙1、 / バター 11g  
スキムミルク 大匙1 / ドライイースト 2.8g / 水 100ml  
みじん切りキムチ 1/2 カップ

\*キムチの量はお好みで調節、水とみじん切りキムチを合わせて1カップにする

作り方

- ① 食パン機（ホームベーカリー）を利用



## キムチチム

**材料** 熟成キムチ 1/4 株 / 熟成カクテギ 100g / 豚肉ブロック 300g  
みそ 大匙 1 / 水 500ml / 卵 1 個 / 松の実 5 粒

### 作り方

- ① キムチは軽く洗う
- ② 鍋に水と味噌を入れて沸騰したら豚肉を入れて中火にて 15分ほど煮る
- ③ ② にキムチを加えて弱火にて 20 分ほど蓋をして煮込む
- ④ 卵は黄身と白身に分けて薄く焼いてひし形に切る
- ⑤ 器に固まりキムチ、肉は 2 等分して盛る
- ⑥ 器に汁を注ぎ、松の実、切った卵を飾って完成



## 一口豆腐キムチ

**材料** 熟成キムチ 200g / 木綿豆腐 1丁 / 塩 小匙 1  
ごま油 大匙 1 / 煎りごま少々

### 作り方

- ❶ 熟成キムチはみじん切する
- ❷ フライパンにごま油を入れてキムチを加えて弱火で 10分ほど炒める
- ❸ 豆腐に塩を振って 500Wレンジに 3分ほどかける
- ❹ 豆腐は一口サイズに切ってキムチを入れる部分をくり抜く
- ❺ 豆腐のくり抜いた部分に炒めたキムチを載せ、いりごまをふって完成



## 納豆 & キムチ手巻き

**材料** 熟成キムチ 150g / 納豆 100g / ごはん 80g  
手巻き用海苔 2枚 / ごま油 小匙 2

### 作り方

- ① 熟成キムチは細かく切ってごま油を加えて混ぜる
- ② 納豆は混ぜる
- ③ 海苔にごはん、納豆、キムチを入れて巻く



## キムチチヨツ

**材料** 白菜キムチの葉 4 枚 / 小麦粉 1/2 カップ  
水 100ml / サラダ油 大匙 1

### 作り方

- ① 小麦粉と水をよく混ぜる
- ② 白菜キムチの葉を 1枚づつ ①の生地を両面つける
- ③ フライパンに油を入れて熱くなったら ②を両面焼く  
\*火は中火より弱火



## キムチ炊き込みご飯 & キムチピラフ

### ◇ キムチ炊き込みご飯

**材料** 熟成キムチ 200g / 豚バラ肉 100g / 豆もやし 1袋 / 米 2合 / 水 2カップ  
ヤンニョムジャン (醤油 大匙1、みじん切ネギ 小匙 1/2、ごま油 小匙1、いりごま少々)

#### 作り方

- ① 米は洗って30分ほど水に浸ける
- ② 炊飯器に米を入れてカットしたキムチ、豆もやし、豚肉、水を加えてご飯を炊く
- ③ ヤンニョムジャンの材料を全部混ぜる
- ④ 器にごはんを盛ってヤンニョムジャンを添えて完成

### ◇ キムチピラフ

**材料** 熟成キムチ100g / 米2合 / バター15g / 微塵切玉ねぎ1/4個  
シーフードミックス120g / ミックスベジタブル50g / コンソメスープ360ml / 塩少々

#### 作り方

- ① 食米は 30 分ほど水に浸けて水を切る
- ② 玉ねぎはバターで透明になるまで炒める
- ③ 米、シーフードミックス、ミックスベジタブルを加えて炒める
- ④ 炊飯器に③と熟成キムチ、コンソメスープ、塩を加えて混ぜてから炊く
- ⑤ 皿に盛って完成



## キムチ入りクリームパスタ

**材料** 熟成キムチ 250g / パスタ 160g / 生クリーム 200ml  
牛乳 100ml / バター 8g / 塩 大匙 1

### 作り方

- ① フライパンに千切りにしたキムチとバターを入れて弱火で10分ほど炒める
- ② 鍋に水と塩を入れてパスタをゆでる
- ③ ①に生クリーム、牛乳を加えて弱火にて5分ほど沸騰させる
- ④ ゆでたパスタを③に加えて強火で1分ほど煮て完成





## キムチ入りコチュジャン炒めソース & ビビン冷や麦

**材料** 熟成キムチ 200g / コチュジャン 大匙 2 / ごま油 大匙 1  
砂糖 小匙 2 / 冷や麦 2 束

### 作り方

- ① キムチはみじん切りにする
- ② フライパンにキムチ、コチュジャン、ごま油、砂糖を入れて5分ほど炒める
- ③ 冷や麦は茹でて冷水に洗って水を切る
- ④ 麺に②を混ぜて完成

\*お好みでお酢、野菜を加えてください

\*コチュジャンを入れて炒めた熟成キムチはビビンパにも、白いご飯や、野菜との相性もいいです



## キムチ練りうどんの焼きうどん

**材料** 熟成キムチ 170g / 小麦粉 300g / 水 大匙 1 / 豚バラ肉 120g  
野菜ミックス 1袋 / 醤油 大匙 1 / サラダ油 大匙 1

### 作り方

- ① キムチはみじん切りする
- ② ボールに小麦粉、キムチを入れてよく混ぜる
- ③ 水を加えながらうどん生地を練る
- ④ うどん生地を 30分間ほど寝かす
- ⑤ 生地を厚さ 3mmほど伸ばして幅2mmに切る
- ⑥ 多めのお湯に⑤を 4分ほど茹でる
- ⑦ フライパンにサラダ油を入れて豚肉を炒める
- ⑧ 野菜を加えて中火で 2分ほど炒めてからキムチ麺を加える
- ⑨ 醤油で味を調えて完成



## 唐辛子ブリュレ & キムチジャム添え

### ◇ キムチブリュレ（ココット6個分）

材料 熟成キムチ汁 大匙 1 / 唐辛子粉 大匙 1 / 卵黄 3 個 / 砂糖 25g  
生クリーム 200ml / 牛乳 100ml

#### 作り方

- ① ボールに卵黄と砂糖を入れてよくかき混ぜる
- ② 牛乳とキムチ汁、唐辛子粉を混ぜておく
- ③ ① に生クリームと②をこしながら加える
- ④ 茶こしなどでこしながらココットに入れる
- ⑤ パットに並べて、ココットの半分までお湯を注ぎ130℃オーブンで50分ほど蒸し焼きにする
- ⑥ 十分冷えたら表面にキムチジャムをのせてバーナーでゆっくり表面を焦がして完成  
\*バーナーがない時にはガスレンジのグリルで焼く

### ◇ キムチジャム

材料 熟成キムチ200g / 砂糖100g

#### 作り方

- ① キムチはミキサーにかける
- ② ソースパンにキムチと砂糖を入れて弱火で 30 分ほど煮詰めて完成  
\*熟成キムチの酸味を生かしたキムチジャム



## キムチ練り餅 & キムチ練り団子

### ◇ キムチ練り餅

材料 熟成キムチ 150g / 餅米粉 150g / 水 100ml / ごま油 大匙 1

作り方

- 一 レンジ用ボールに餅米粉、微塵切したキムチ、水をよく混ぜてからレンジで2分ほど加熱する
- 二 熱いのでしゃもじなどでよくかき混ぜて再度レンジに3分ほど加熱する
- 三 熱いうちにこねる
- 四 再度2分ほどレンジで加熱する
- 五 再度こねてラップにごま油を塗ってから餅を包んで形を作る
- 六 餅が冷めて形が整えたら切って完成

### ◇ キムチ練り団子

材料 熟成キムチ 100g / 上新粉 120g / 水 80ml / みたらしのタレ

作り方

- 一 ボールに上新粉、みじん切りキムチ、水を入れてよく練る
- 二 鍋に多めの水を入れて沸騰させる
- 三 丸く形を作って沸騰したお湯に入れて団子が浮かんできたら冷水で洗って水を切る
- 四 串に刺して、みたらしのタレをかけて完成



## キムチと豚肉ミルフィーユかつ

**材料** 熟成キムチ 6 枚 / 豚肩ロース 厚さ 3 mm 8 枚 / 小麦粉 大匙 5  
卵 1 個 / パン粉 1 カップ / 揚げ用サラダ油

### 作り方

- ① 豚肉、キムチ、豚肉、キムチ、豚肉、キムチ、豚肉の順に重ねる
- ② 重ねた豚肉の両面に小麦粉をつけて卵につける
- ③ ② にパン粉をつけて約 150℃のサラダ油で揚げる
- ④ 両面きつね色になったら油から出して油を切って完成



## 餅とチーズとキムチ入り春巻

**材料** 熟成キムチ 100g / 春巻き皮 4 枚、 / 餅 1 個  
チーズ 4 枚 / 揚げ用サラダ油

### 作り方

- ① キムチは細かく切る
- ② 餅は縦8等分する
- ③ 春巻き皮にチーズをのせ、キムチ、餅を入れて具が出ないように巻く
- ④ 140℃ほどの油で揚げて完成



## 熟成キムチトレーシングのトマトサラダ

**材料** 熟成キムチ 100g / トマト 2個

### 作り方

- ① キムチは細かく切る
- ② トマトはくり抜いてキムチと混ぜる
- ③ トマトに②を詰めて完成

※サラダドレッシングをかけると更においしいです



K i m c h i R e c i p e

# 熟成韓国キムチ 応用レシピ集

レシピ

崔 誠恩

フードコーディネーター

岡田 幸恵

写真

久保田 健