

## エコープ白菜漬(一度漬)

- ★ 白菜は、しっかり巻いたもの、また表面に黒い斑点のないものを選びます。
- ★ 白菜は、大きくて立派なものより、小さ目のほうが上手に漬かります。

### <材料>

白菜5kg・塩 130～160g・白菜漬の素 1/2 袋・漬物用ポリ容器(8リットル)

### <漬け方>

- ① 白菜は1/2 割り、または1/4 割りにします。このとき根元に切り込みを入れ、手で割ります。 ※切りくずが少なくなります。
- ② 白菜の切り口を上にして、1日干した後軽く水洗いします。  
※ほこりを洗い流せることと、塩がよく馴染むことが利点です。
- ③ 小さ目のボールで白菜漬の素 1/2 と塩を混ぜます。
- ④ 混ぜた素を、白菜の根元を中心にふり込むようにします。
- ⑤ 隙間が、出来るだけ少なくなるように、根元と葉先を交互にきっちり並べます。 ※白菜は大根などに比べ水上がりが悪いので、隙間は厳禁です。
- ⑥ 二段目も同じ要領で並べ、一番上に多めに素をふり、落とし蓋をして重石を 10kg 載せます。
- ⑦ ほこりが入らないよう、新聞紙などで覆い冷暗所に置きます。  
※水があがったら、重石は半分にしてください。  
※漬けてから3日後より食べられます。賞味期間は1週間ほどです。