

オイ キムチ 오이김치

オイ ソバギ
(오이소박이) 胡瓜キムチ



★材料（4人前）

✿胡瓜 4本

✿ニラ 1/2束

✿人参 1/2本

✿長ネギ 1/5本

❖キムチダレ(ヤンニョム)❖

粉唐辛子:大さじ3~4

ニンニクのすりおろし:大さじ 1

生姜のすりおろし:小さじ1/2

塩:小さじ1

砂糖:大1

白いりゴマ:少々

キムチエックス(塩辛):小1~2(長持ちのとき)

水:1カップ

★作り方

1. 胡瓜は、トゲの少ないものを選び、漬物用の塩大さじ2で塩もみをし、胡瓜の大きさによって4~5cm長さに切り、真ん中に十字の切れ目を入れる。さらに塩大さじ2を振り、30分ほど放置する。
2. ニラ・人参は洗って、胡瓜よりは多少短く(2~3cm長さ)千切り。
3. 長ネギはみじん切りに、にんにくと生姜はすりおろし。
4. 大きいボールに、上記の「キムチダレ(ヤンニョム)」を入れて、2番のニラと人参を混ぜ合わせる。

※キムチのエックス(チョッガル=塩辛)を加えると、少し長持ちのキムチになる。

※チョッガルがなければ、夏場のキムチは直ぐに酸っぱくなります。特に胡瓜キムチは鍋やチゲ・炒め料理にも向いてないので、食べ切れる分量だけを作りましょう。

5. 水切りしておいた胡瓜に、4番の具を詰め込める。軽く絞る感じでギュッと握り締めてから、入れ物に入れて完成。 ※1~2日室温に置いてから冷蔵庫に入れて冷やして食べると美味しいです。

夏場は1日位でも十分です。

※**美味しい胡瓜の使い方**:韓国で胡瓜は、食欲促進や利尿効果がある他、保冷効果もありとされて、また化粧水としてもよく使われます。韓流ドラマでは、輪切りの胡瓜を顔につけてるいのをよく見かけますよね。胡瓜キムチや冷菜、生の和え物などに使う胡瓜は、柔らかい色に、皮が硬くなくて大きさが一定な物を使った方が良く、火を通す料理とか、ナムルやサラダなどに使う時には、濃い色にトゲがある比較的に新鮮な胡瓜を使うのが良いですよ。

メモ