

色々な具材を使用したキムチの作り方

イカを使用してキムチを作る場合

- 使用部位 生イカ（解凍イカ）、茹でたイカ、エンペラ、ゲソ等の可食部分
イカは冷凍すると筋繊維が破壊されるので生の状態よりも若干、身が柔らかくなります。また、冷凍→解凍の過程でタンパク質が分解されアミノ酸が増え旨味や甘みが増します。生のイカ、解凍したイカ、茹でたイカ等で食べ比べてみてください。
※スルメイカを使用される場合、アニサキス中毒をさけるため 24 時間以上冷凍した後、解凍したイカを使用してください。その他のイカでもアニサキスが皆無という訳ではないので心配な場合は先に冷凍してから具材としてご使用ください。
※釣り上げたイカをそのまま使用される場合は必ず寄生虫の有無を確認してから具材としてご使用ください。
- 使用量 キムチの素 1 袋で約 300 ～ 500g の具材
- イカの皮処理 イカは体表面外側の皮（外套膜）を外した下にも薄皮が付いています。外套膜を剥がした身表側の薄皮は少し厚みがあり、内臓側（身裏）の皮は少し薄くなっています。
胴長が 10 数 cm 程度のイカであれば皮も比較的薄く外套膜を取らず、内臓等を取り除いた後、身をカットしてキムチの素に漬け込んで食べる事も可能です。イカのサイズが大きくなるにつれて全ての皮の厚みが増し口当たりが悪く感じる様になるので食感を優先するのであれば外套膜は剥がす事をおススメします。
身表の薄皮を剥がすのは慣れが必要なので包丁やネギカッター等で細かな格子状の切れ込みを入れたりする事で口当たりも良くなりますし、また、そうする事でキムチの素も浸透しやすくなります。身裏側の薄皮はキッチンペーパー、手ぬぐい、タオル等で擦りながらつまんで取る事が可能です。
※イカの下処理、外套膜、表皮、薄皮等の剥がし方等はネット動画に色々な方法がアップされていると思いますので、そちらを参考にしてください。
- カット方法 イカは筋肉繊維が横向きになっている為、胴体に対して縦向きにカットする方が口当たりは柔らかく感じます。逆に歯応えを楽しみたい場合は横向きにカットします。縦、横、斜めカット等、食感の違いを楽しんでください。
イカは大型になる程、身厚になるので薄めにスライスするか、切れ込みをしっかりと入れる事をオススメします。
- ゲソについて ケンサキイカ、ヤリイカのゲソを使用する時は塩モミをして表面のヌメリを取り除き洗浄すると身が締まり生の時とは違いコリコリとした良い食感になります。小さいゲソは気にならないですが、大きいゲソの場合、吸盤にある角質環で口当たりが悪くなるので吸盤を除去するか包丁等で削いで角質環を取り除いたゲソをご使用ください。特に小～中型のケンサキ、ヤリイカのゲソは歯応え、味共に絶品です。

タコを使用してキムチを作る場合

- 茹でタコの場合 可食部分（内臓等を取り除いた物）を食べやすいサイズの大きさにカットしてキムチの素と混ぜ合わせるだけです。
- 生タコの場合 体表面のヌメリをきれいに取り除き、吸盤を十分に洗浄したタコをご使用ください。タコは海底や岸壁沿いを這って移動する事が多く、構造上、吸盤には汚れがたまりやすく雑菌も繁殖しやすい為です。また、ヌメリが残っていると臭みの原因にもなるので完全に取り除いてください。

野菜を使用してキムチを作る場合

具材を真水できれいに洗浄した後、水気をタオル等で拭き取り食べやすいサイズの大きさにカットしてキムチの素を混ぜるだけです。 ※具材を塩漬けする必要はありません。

野菜の種類によっては具材から水分が出る事もあるので溜まった水分は都度、取り除いてください。

鮮魚を使用してキムチを作る場合

鮮魚の場合、生食可能な身をやや小ぶりの1口サイズにした後、キムチの素を混ぜ込んでください。

使用される魚の種類によっては少量の出汁醤油、甘ダレ等であらかじめ軽く下味を付けた後、キムチの素を混ぜ込むとより美味しく召し上がる事ができる場合もあります。

簡単まぜるだけイカ・タコ キムチの素は粉タイプなので、色々な具材と混ぜやすく、手軽に美味しいキムチを作る事ができます。

<辛味を増したい場合> 唐辛子パウダー、一味、七味や鷹の爪等を加える

<辛いのが苦手な場合> ハチミツ、擦りおろしたリンゴ等を事前に加えると辛さがマイルドになります

自分好みの味に調整してお楽しみください。