

下漬け前の白菜の重量 3.5~4.5kgに対する材料

白菜は、目方の4%の粗塩を、葉の白い部分に挟むように入れて、数日前に漬けておく。本漬けの5~6時間前に水切りをしておく。

◎基本的なヤンニョム・ジャンの材料（好みによって多少の増減可）

アミの塩辛	100g	（叩いておく。味の絶対的な決め手。好みで烏賊の塩辛、酒盗でも可）
韓国産粉末とうがらし（細挽き）	100g	（扱う際はマスクをしたほうが良い）
韓国産粉末とうがらし（荒挽き）	100g	（扱う際はマスクをしたほうが良い）
カタクチイワシの魚醤	100g	（カナリやナンプラー、しょつつるでも可）
ニンニク	50g	（擦りおろす）
根ショウガ	50g	（擦りおろす）
餅米のかゆ	50g	（魚醤と混ぜて延ばしてから使うと良い）
蜂蜜または上白糖	50g	
白ごま	10g	（半擦り程度）
梨または林檎	50g	（擦りおろす。季節によって得られない場合は、缶詰で代用か、省略しても可）

◎好みに加えても良い材料

玉ねぎ	適量（50g前後）	（擦りおろす）
ヨーグルト	適量（30g前後）	（入れすぎると乳臭くなるので、要注意）
メカブ	適量（50g前後）	（叩いておく）
ごま油	適量（10g前後）	
干しホタテ貝の粉末	微量（5g前後）	
昆布茶	微量（5g前後）	
米麴	適量（20g前後）	
松の実	適量（20g前後）	

◎ダシ汁は煮干しを基本とするが、鰹節やダシの素でも可。ジャンと同量もしくはそれ以下とする。

◎ヤンニョム・ジャンに加える基本的な具材その1

大根の千切り ジャンと等量から2分の1の量（予め塩をした後、絞っておく）

◎ヤンニョム・ジャンに加える基本的な具材その2（2~3センチの長さに切っておく）

ニラ	1~2束	
芹または三つ葉	1~2束	（入手できない場合は、クレソンでも可。大根の葉や水菜を加えても良い）
ワケギまたは万能ネギの類	1束	
長ネギまたは白ネギ	1~2本	
玉葱	1個	

漬ける手順

1. 大きなボールにヤンニョム・ジャン、ダシ汁、大根の千切りを入れ、ゴム手袋をして十分に混ぜる。
2. 具材その2を加え、外側から中心へと、ざっくりと混ぜる。
こうしてできたものを「ヤンニョム（葉念）」と呼ぶ。
3. バットとヘラを用意し、あらかじめ4%の食塩に漬けて水切りをした白菜の葉と葉の間の白い部分に、ヤンニョムを挟むように入れる。作業はバットの上で行い、一番外側の葉との間には入れない。
4. 一番外側の葉を90度回して、全体を丸めて包むようにする。
5. 丸めたものをポリ袋に入れ、空気を絞り出して保存する。
ポリ袋は、NO.12（230×340）を使い、漬けた日付を書いたシールを貼っておく。

大量に漬ける場合は、丸めずに、着物の前を合わせるようにして、次々に並べ、重ねて瓶などに漬ける方法もある。
乳酸菌は好気性なので、このような場合は、空気に触れないように特に工夫する必要がある。

自分で調べてヤンニョム・ジャンを作る場合は、材料名とグラムを記録して、次回に備える。大量に作って冷凍保存する場合は、調合の日付を入れ、概ね6ヶ月で使い切るようにする。味の微調整は、ダシ汁と合わせる際に行なう。なお塩漬け前の白菜1kgに対してヤンニョム・ジャン150gとして記憶しておくとう失敗が無い。白菜2株を漬ける場合は、ヤンニョム・ジャンを600グラムずつに分けておくと使いやすい。

<http://erde8873.com/shoku/kimchi/> および <http://www.chatnoir88.com/viveres/kimchi/> 『こんにちは、キムチ』で詳細を公開しています。ご覧ください。