

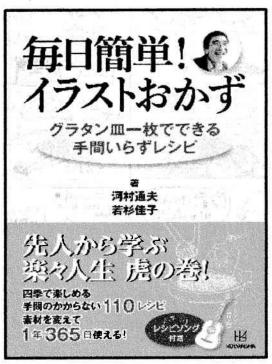
河村通夫の
つけものレシピ

先人は、乳酸菌やビタミンA、Cを漬け物からとっていた!

2026年秋ベスト版

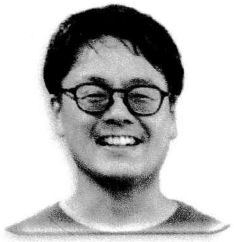
作・画 若杉佳子

講談社より
発売中



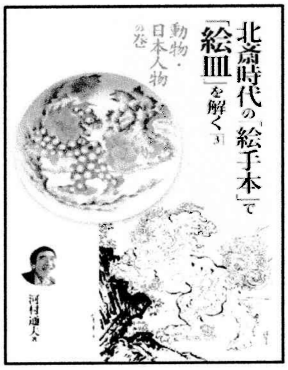

よし子さん


通夫さん


きよしディレクター


かおりさん

江戸絵皿
絵解きシリーズ
第三巻発売中



淡交社 刊

STVラジオ「河村通夫の桃栗サンデー」日曜 午前10時～11時

発行/創芸の会　監修/河村通夫　協力/中村食品産業株式会社

バケツで

にしん漬け

七切り込み　大根、人参、生姜の皮はむかない

七切りながら、バケツに入れて行く。(後で混ぜるから、どんな順でも!)

- 身欠き鰊 10本



1~3日晩、米のとぎ汁につけ
ウロコを取り、1.5センチのブツ切り
(とぎ汁に長くつけると、取りやすい)

- 人参 5本



タテ4つ割にして、乱切り

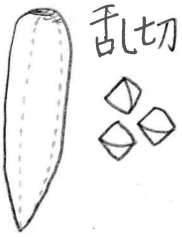
- 生姜 1個



千切り

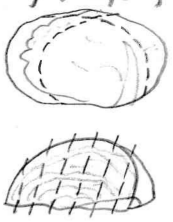
- 大根 3本 (生のまま)

タテ4つ割りして
乱切り



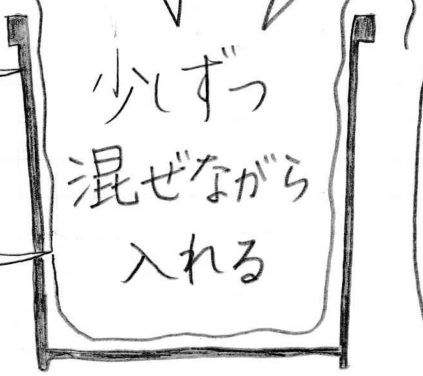
- キャベツ 2個

4~8つ割りして
ザク切り



バケツ
(15~20リットル)

清物用ビニール袋
(一斗樽用)



少しずつ
混ぜながら
入れる

- こうじ



300gほど

- 輪切り唐辛子

お好み
(河村家では
5~10g)

自然塩（3%）を計算する

バケツごと重さを量る



（バケツごとの重さ − バケツの重さ 600g）× 3% ＝ 自然塩の量

赤穂の天塩

たとえば
バケツごとの重さが 8.6kg のとき、

(8.6kg − 600g) × 3% ＝ 240g

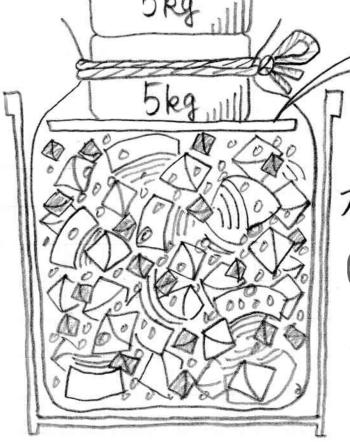
8600g　バケツの重さ　0.03

自然塩を混ぜ漬ける

ビニール袋ごと バケツから取り出し
計算した量の自然塩を混ぜる



バケツに戻す



重石
中身の重さの1~2倍
（バケツ漬けには5kg前後の重石が2個あると便利）

押し蓋（お皿でもO.K.）

水が上がったら重石を半分に
（上がった水は、捨てない）

1週間から10日後が楽しみ

- すっぱさ予防に



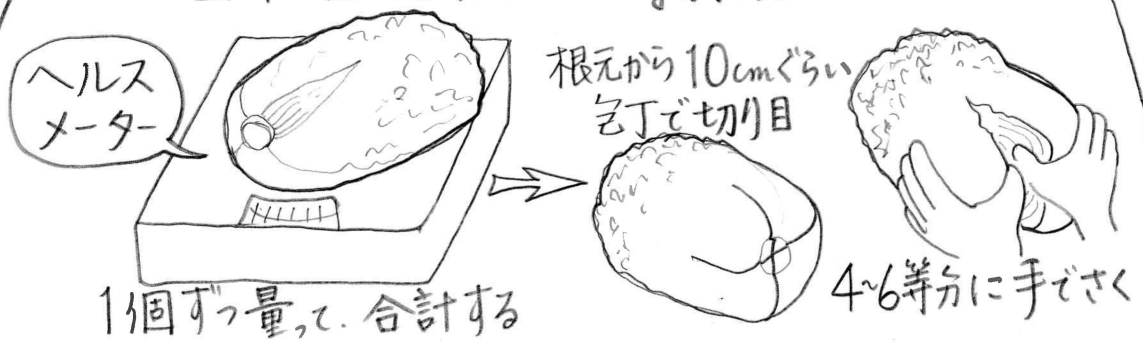
を、入れておく

- すっぱくなったら、「キムチの素」で和えて、再生！

バケツで 白菜漬け

下漬け

- 白菜 2~3個（7kg前後）



- 自然塩（赤穂の天塩）＝白菜の合計の重さ×3%

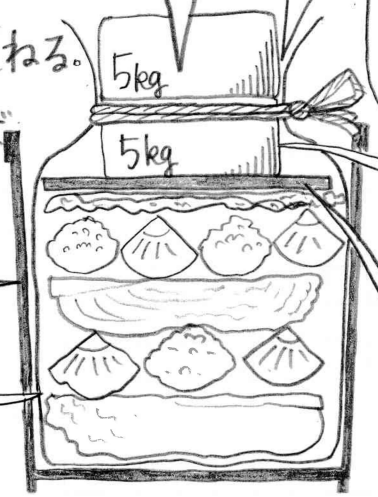
たとえば、白菜合計7kgの時、

7000g × 3%（0.03） = 210g

※白菜の切り口を上にして、自然塩を振りかけながら漬ける。

※白菜の方向を変えて重ねる。

※はずした外葉があれば一番上の蓋にする。



白菜が重ね終ったら、呼び水を注ぐ

水 400cc　自然塩 カレースプーン1杯

重石 白菜の重さの1~2倍

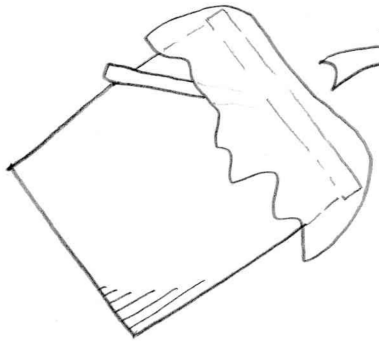
押し蓋（お皿でもOK）

バケツ（15~20ℓ）

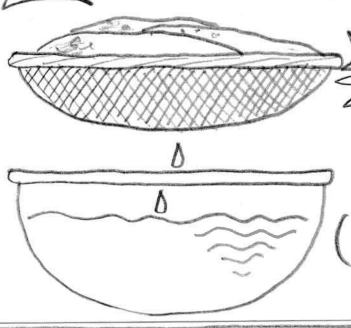
漬物用ビニール袋（1斗樽用）

本漬け

水が上がったら、本漬け
（もちろん、下漬けだけでも、十分おいしい）



ザルで軽く水切り



注意

お水を捨てない！
（あとで少々戻します）

薬味を振りかけながら、バケツに戻して行く。



「白菜漬の具」
（細切昆布
糸するめ
唐がらし
にんにく）
を使うと便利！



とっておいた水
少々戻して
押し蓋の上、1センチぐらいに
水が上がっているのがベスト
（白菜が空気にふれると味がおちる）



重石は半分に

外葉のフタ

5日ぐらいで 味がなじんで おいしくなる♡

ジッパー袋で にしん漬け

1日目

※ 乾きニシン3本、米のとぎ汁につけておく（2日目に使います）

キャベツ 小1個（800g程） ザク切り

大根 半本 厚さ1センチの イチョウ切り

人参 1本 皮ひきで うす七切り

3つ合わせて およそ 1.5kg

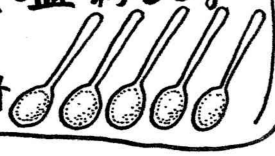
水 コップ1杯（約200cc）

ジッパー付き ビニール袋（大）（約25センチ角）

自然塩 野菜＋水の重さの 3%

1.5kg, 200gで、塩 約50g

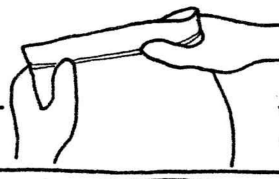
だいたい テーブルスプーン5杯





塩をとかす

30分程 おくと シンナリするので



空気を抜いて 冷蔵庫へ

2日目

1日目に米のとぎ汁に一晩つけた 乾きニシン3本



うろこを取って、



1.5センチのブツ切り

こうじ 半袋（80gぐらい）

こうじは、水またはぬるま湯 10分程 もどす

針生姜

輪切唐辛子 少々

混ぜて 冷蔵庫へ

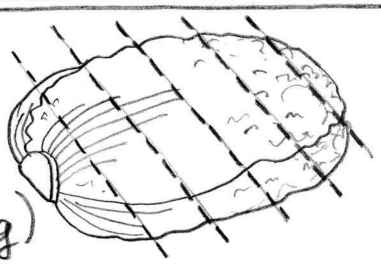
じわじわ 発酵して 5日目ぐらいから食べられる

ジッパー袋で

白菜漬け

白菜

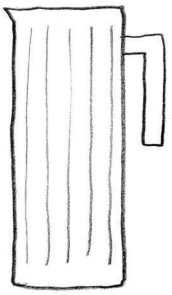
半玉(約1kg)



3センチ幅のザク切り

水

1リットル



自然塩

白菜+水の

2~3%



袋ごと量って!

ジッパー付き
ビニール袋
(大サイズ・約25センチ角)

ジッパーを閉じ、
冷蔵庫へ



2日ほど置く。

2日後、水を捨て、そのままでも美味しい。薬味も楽しみ。





半日でなじみ、日に日に美味しくなる。



昆布
するめ
唐がらし
にんにく

を混ぜて 白菜漬け

たくあん漬け

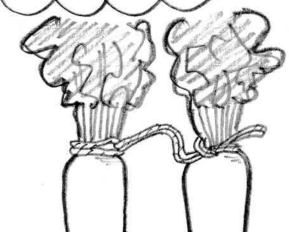
2斗樽分（40ℓ）～大根30本前後（葉つき 生で約40kg 干して約25kg）

混ぜヌカ（漬ける前に混ぜ合わせる）

- 米ヌカ（生のまま）4kg
- 砂糖（粗製糖）1kg
- 自然塩（赤穂の天塩）1～1.6kg（河村さんちは1.2kg）
- あらびき唐辛子25～50g（お好み）
- 植物ウコン60g

まず大根干し

物干し竿でも ベランダ手摺でも



河村さんちでは、大根2本を七毛で結んで干します。



大根が凍りそうなシバレ夜には、毛布をかぶせてね



弓なりに曲がるようになるまで

7～12日間 干す

さあ漬けよう



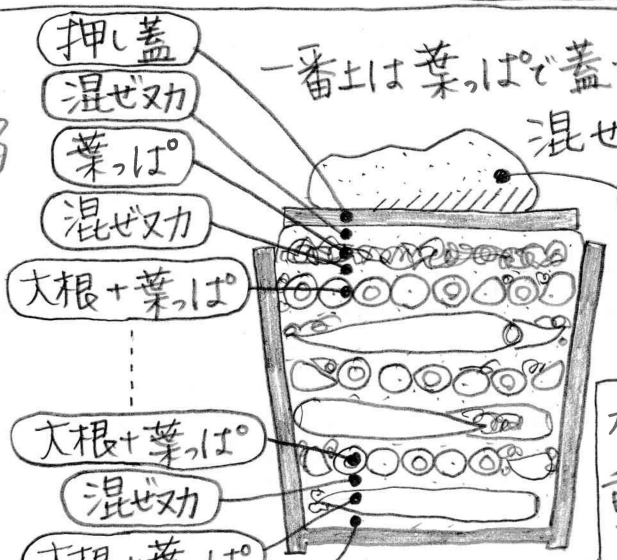
葉っぱを七刀刈離してね

ポイント



ビッシリ

すき間には、葉っぱを詰める



一番上は葉っぱで蓋をして、混ぜヌカを多めに

重石（材料の1～2倍（30kg以上））

水が上がったら重石を軽くし、

指折り数えて45日！

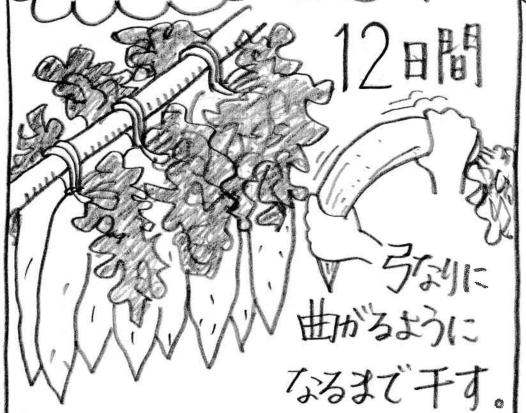
大根玄米漬け

2斗樽分(40ℓ)～大根30本前後(葉つき 生で約40kg 干して約25kg)

混ぜ玄米
- 玄米 1升5合(2kg250g)
- こうじ 1.8kg
- 砂糖(粗製糖) 2kg
- あらびき唐辛子 50g

自然塩(赤穂の天塩) 1.3～1.5kg

まず大根干し 1週間～12日間



弓なりに曲がるようになるまで干す。

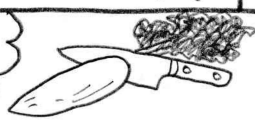
漬ける前に～混ぜ玄米づくり

玄米を炊く
- 水1.2～1.3倍
- 普通の炊飯器でOK!(少々固くても、大丈夫)



人肌以下に冷ましてから、こうじ・砂糖・唐辛子を混ぜる

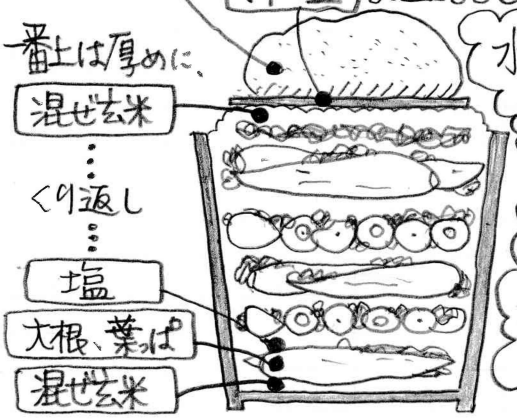
さあ、漬けよう



葉っぱを切り離す

重石 材料の1～2倍(30kg以上)

押し蓋 お皿でもOK



水が上がったら、重石を軽くし、45日!幻の漬物、出来上り

半分なら、バケツ(15～20ℓ)や、1斗樽でも漬けられる。

大根15本前後(葉つき 生で約20kg 干して約12kg)

混ぜ玄米
- 玄米7合(約1kg)
- こうじ 900g
- 砂糖 1kg
- あらびき唐辛子 25g



バケツには、1斗用ビニール袋を

自然塩(赤穂の天塩)650～750g

ジッパー袋で

千枚漬け

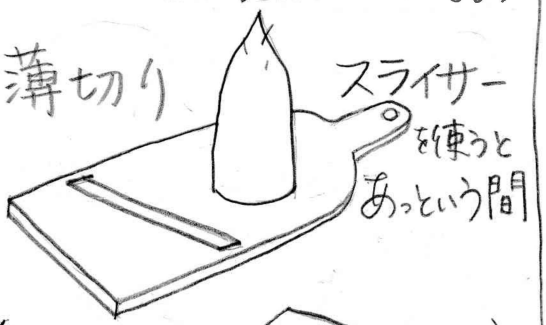
「毎日簡単！イラストおかず」109ページ掲載

↑レシピソングが聴けます

大根またはかぶ

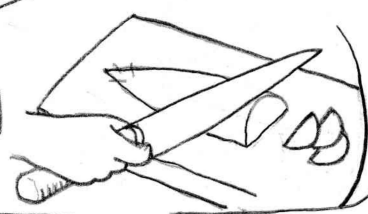
（もちろん聖護院かぶでも）

薄切り



スライサーを使うとあっという間

包丁は、大根半割が楽。



大根またはかぶ1kg（キログラム）に対して

- 「糸田切り昆布」ひとつかみ（30gほど）



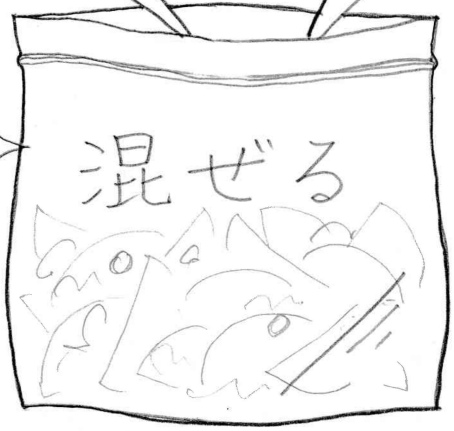


糸田切りは、だしが広がる

- 自然塩 20~30g
- 酢 コップ1/4（50ccほど）
- みりん コップ1/4（50ccほど）
- 輪切り唐辛子 お好みで

ジッパー付きビニール袋

（大根1kgなら大サイズ：約25cm角）



ジッパーを閉じて、



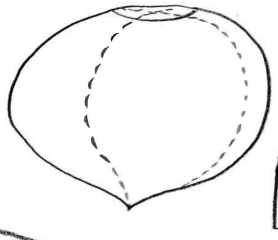
半日まてば、食べられる！

ジッパー袋で

蕪のさっぱり漬け・菜っ葉の即席漬け

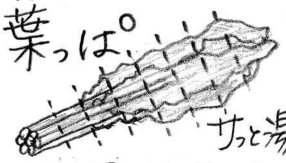
「毎日簡単！イラストおかず」107ページ掲載

かぶ



いちょう切り

葉っぱ



サっと湯通し
3センチ程に切る

自然塩



袋ごと量って
重さの
2~3%

袋ごと500gなら
塩 10g~15g
(2%) (3%)

ジッパー袋

細切り昆布を



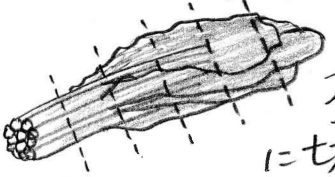
適当に入れると山海の出会い

半日たてば食べられる

菜っ葉

(小松菜、水菜、高菜、野沢菜、チンゲンサイ、大根葉、かぶの葉など)

湯通しする
(さっと熱湯にくぐらせる)



3センチほどに切る

自然塩

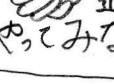


袋ごと量って
重さの
2~3%

(袋ごと500gなら
塩 10g~15g
(2%) (3%))

ジッパー袋

細切り昆布



適当にやってみなはれ!

30分後から食べられる

糸するめと細切り昆布で楽々 松前漬け（まつまえづけ）



40g

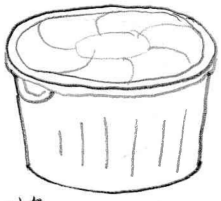


25g



コップ 1/4ほど

ジッパー袋（中サイズ）や



蓋つき小鉢など

混ぜる

5分ほどおいて やわらかくなったら、味つけ

醤油（しょうゆ） コップ半分 味醂（みりん） コップ1/4 あれば 輪切唐辛子 ごま 少々

すぐ、食べられる

（塩出し数の子 千切り人参 を加えてもgood）

切干大根のはりはり漬け

「毎日簡単！イラストおかず」112ページ掲載

切干大根



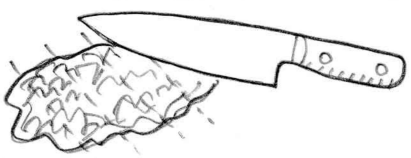
50g
1袋

使う前に太陽にあてると、ウマミが上昇す！



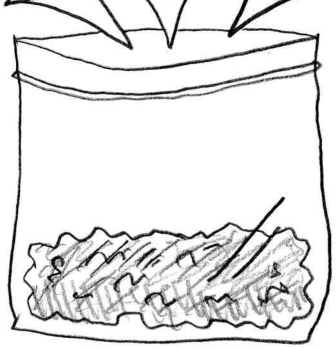
サッサッサッと軽く水洗いのみ

軽〜くしぼって
食べ易い大きさに切る



しょうゆ 目安

- 醤油 カレースプーン 3杯
- みりん カレースプーン 1杯
- 酢 カレースプーン 1杯



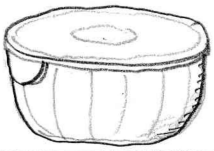
あれば…

- 

カロえて、まろやか
-  針生姜 カロえて、さわやか

和えてすぐ、食べられる

蓋つき小鉢などでもできる



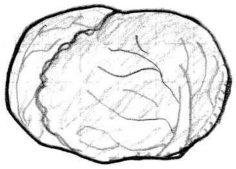
そのまま食卓に出せて、楽。

ジッパー袋で

きゃべつや大根のこうじ漬け

「毎日簡単！イラストおかず」113ページ掲載

きゃべつの場合



中1個（1.5kgほど）



ざく切り

大根の場合



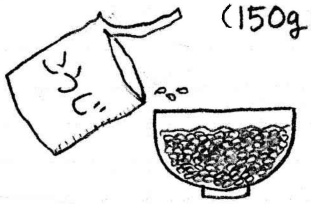
大1本（1.5kgほど）



乱切り

（きゃべつ・大根　混ぜて1.5kgほども良し）

- こうじ　1袋（150gほど）

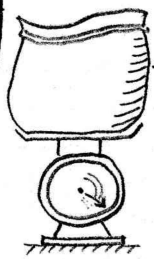


こうじは、水またはぬるま湯で戻す（10分位、浸す）

- 水　□コップ1杯

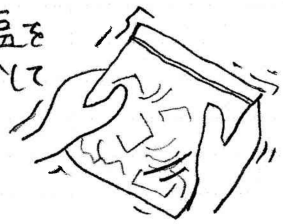
ジッパー袋
大サイズ
（約25センチ角）

- 自然塩

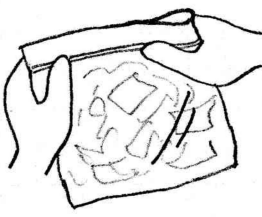


重さの2~3%

（袋ごと重さ2kgだと塩は40g~60g（2%）（3%））



30分ほどおくとシンナリするので



一晩したら、食べ始め…日に日に発酵して、お腹にも良し！

鮭の切込み

塩鮭 3枚おろし 半身

皮をはぎ、小骨を除き、





2~3ミリ厚に切り込む

正味 1kg

水



コップ半分（約100cc）

鮭1kgに対し

こうじ 100g

みりん コップ半分（約100cc）

酢 少々

輪切唐辛子 少々



混ぜる

生鮭（1kg）なら、水コップ半分のかわりに、

自然塩50gを足す

寒いところで10日ほど

（時々混ぜるとよりマイルド）

お好みで

酒 コップ半分（100cc）混ぜて出来上り

お手軽 塩鮭3切れでもできる！

塩鮭3切れ（200g前後）



皮と骨を除き、2~3ミリ厚に



混ぜる

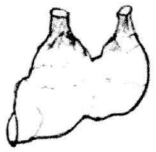
- こうじ・みりん・水 各カレースプン2杯ずつ
- 酢 カレースプン1杯
- 輪切唐辛子 少々

10日ほど、冷蔵庫など寒い所で熟成（時々、混ぜる）。仕上にお好みで・酒少々

ぬか漬けは、



水1リットルを加えるだけで、すぐぬか漬けが漬けられます。
（「なすの色づけには古釘」に習い「鉄の粉」にしました。）


新生姜
筆生姜




キャベツの葉

小松菜
などのなっぱや
セロリの葉


サッと湯通しして
3時間から

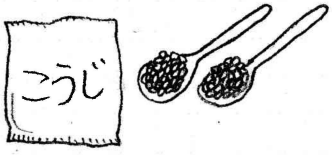

茗荷（みょうが）

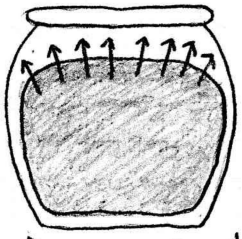

ゆでたアスパラ
などなど

通夫のおすすめ

発酵バランスに こうじ

こうじを入れると発酵菌のバランスが取れ、味が整います。



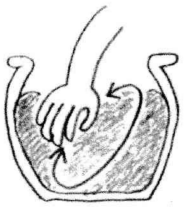


ぬか床がふくらんでくる事がありますが、2~3日で落ちつきます。

レシピソング
「ワイワイぬか床」
← 聴けます

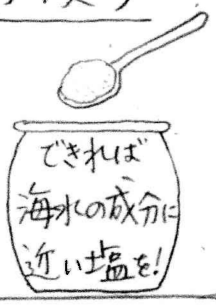
ぬか床ポイント① 混ぜる

野菜を出し入れする時、混ぜる。（1日1~2回）すると、バランス良く発酵する。

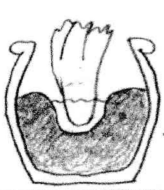


ぬか床ポイント② 塩を足しながら使う

ぬか床の塩分は、野菜に吸い取られて行きます。
「漬かりが遅くなってきたかな」と感じたら、塩を足して下さい。

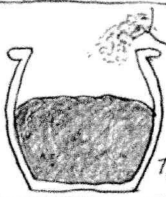


ぬか床ポイント③ ぬか床が水っぽくなったら



くぼみを作り、たまった水を、布などで吸い取る。

または、



炒りぬかなどを足す。

「毎日簡単！イラストおかず」p102～掲載

季節の野菜を入れて出すだけ。一家の宝箱。

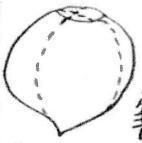
セロリ
1日晩から

人参
2つ割りにして
1晩から

大根
適当に
七切り分け
1晩から

かぶ

はっぱ
サッと湯通しして
3時間から


2つ～4つに
割って1晩から

なす


塩でゴシゴシ
こすって
1日から

きゅうり
漬ける時間
3時間
から


漬ける時間、
短めで サラダ感覚
長めで 古漬けの味

「ぬか床は本々常温」

- 乳酸菌の適温は、
  20℃～25℃
- 盛夏など高温時には、
  保冷剤活用や
  時々、冷蔵庫に入れる

Q. ぬか漬けがすっぱい！失敗なの？

A. 大丈夫。すっぱいは失敗ではなく、
乳酸菌たっぷりの証。整腸作用もあり。

すっぱすぎて…と言う場合の調整法

① 漬ける時間を短くすると、すっぱさも少ない。

② 粉がらしで中和



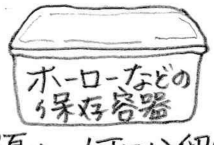
ティースプーン 2～3杯
ぬか床に混ぜる

Q. ぬか床の入れ物は、瓶（かめ）？ホーロー？

A. それぞれの長所があります。



温度変化がゆるやかで、発酵のバランスが取りやすい。



盛夏や、何日か留守にするときなど、冷蔵庫に入れて、発酵しすぎを抑えられる。

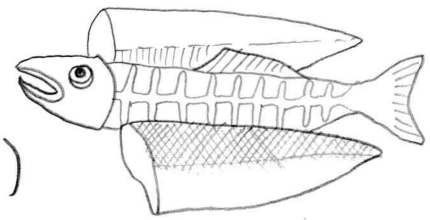
初心者は赤身の魚から…

鮭のいずし

材料

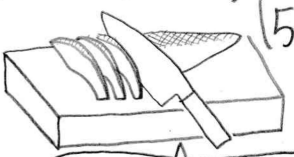
新巻鮭（2.5kg前後）1本

3枚おろし



（お魚屋さんでおろしてもらうと楽）

皮つきのそぎ切り（厚さ5~7ミリ）



塩がうすく柔らかいものは塩をすり込んで3日程おくと、切り易くなる

ごはん 5合 ＋ こうじ 1袋（150g程）

ごはんを普通に炊き、



人肌に冷まして こうじを混ぜる

（熱いとこうじ菌が死んじゃう）

野菜

大根2本＝切干大根200gでもOK

人参5本



2~3ミリ厚のイチョウ切り

（切干大根ならそのまま）

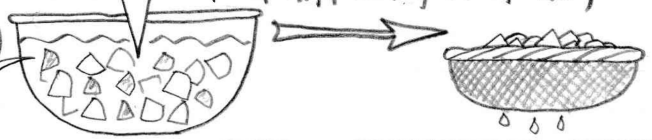
生姜 大1個



千切り

1時間程つけて、水切り

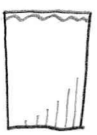
海水より、ちょっとしょっぱい塩水



あれば 笹の葉 40枚ほど

笹には、天然の抗菌作用あり。

酢

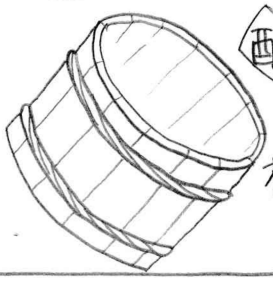


コップ1杯ほど（約200cc）

漬け込み

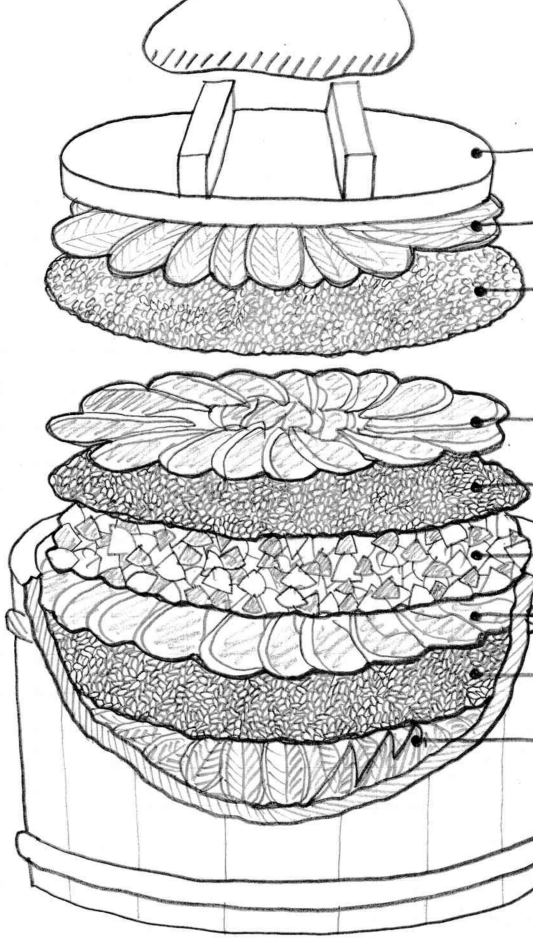
36cm飯寿司桶がほど良い大きさ

まず 桶を 酢で洗う



手を酢でぬらしながら

重石
- 漬けた日　なし
- 2~10日目　5kgぐらい（材料と同じ重さ）
- 10日目~　20kg以上（材料の3倍以上）



ごはん+こうじは酢を少々ふって軽くおさえる

お好みで輪切り唐辛子を振って！

凍らないぐらいの低温で30日後ぐらい~。

11月末ぐらいに漬けると、お正月はワクワク。

（食べ始めには、上った水を布巾で吸い取る。）

こうじ菌が十分まわるまで待ってね。



僕が50年以上使い続けてきた
にがりを含んだ赤穂の天塩

塩は元々(もともと)、海水を煮つめて作られた。
「赤穂の天塩」など海水の成分に近い塩を選びたい。



血圧を安定させる
にがりがたっぷりの
自然塩

おかげさまで 発売30年ロングセラー









