

第24回韓国料理講習会レシピ

닭도리탕
タットリタン
(韓国風 鶏肉じゃが)

① 材料(4~5人分)

1. 鶏 1羽 ジャガイモ 中 4個 にんじん 1本 タマネギ 1個 白ネギ 1本
水 1100cc 塩・こしょう・料理酒・レモン汁
ヤンニョム
コチジャン 大さじ 2 唐辛子粉 大さじ1.5 醤油 大さじ 1 水飴 大さじ 1
砂糖 大さじ 1 おろしニンニク 大さじ 1 生姜汁 小さじ 1 ごま油 大さじ1

② 作り方

- ① ジャガイモ・にんじん・タマネギをカレーの材料ぐらいに切る。
② 鶏を手入れして、(塩を小さじ1・こしょう小さじ1・料理酒 大さじ2・レモン汁 小さじ1)を入れたボールに手入れした鶏を入れて、下味を付ける。
鍋に水 1100cc を入れて、下ごしらえした鶏を入れ火にかける。沸騰してきたらアクを取る。
アクを取ったら、ヤンニョムを入れて、4~5分火にかける。
4~5分たったら、カットしたジャガイモ・にんじん・タマネギを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
最後に、斜めにカットした白ネギを入れて、しんなりしたら出来上がり。

전통 밀반찬
伝統ミッパンチャン
(副菜)

〔1〕 豆もやし

材料(4~5人分)

豆もやし 360g 青ネギ 3本

ヤンニョム

薄口醤油 大さじ 1 おろしニンニク 大さじ 0.5 ごま油 大さじ 1 いりごま 大さじ 1
砂糖 小さじ 1 塩・こしょう 少々

作り方

- 〔1〕 もやしの先をカットして、洗い、蒸す。
〔2〕 蒸したもやしに、ヤンニョムをあえて、出来上がり。

〔2〕 ほうれん草

材料(4~5人分)

ほうれん草 300g

ヤンニョム

おろしニンニク 小さじ1 塩 小さじ1 いりごま 大さじ1 ごま油 大さじ1 こしょう 少々

作り方

ほうれん草を水洗いして、塩湯でて、氷水につけて、水気を切り適当な長さにカットして、準備したヤンニョムをあえて、出来上がり

〔3〕 いりこ(小)

材料(4~5人分)

いりこ 140g ごま油 大さじ1.5 いりごま 大さじ2 オリーブオイル 大さじ2.5
スライスニンニク 25g 料理酒 大さじ2.5 水飴 大さじ2 砂糖 大さじ1.5
コチュジャン 大さじ1.5

作り方

フライパンに、オリーブオイルを入れて、スライスニンニクをきつね色になるまで炒める。
いりこを入れて、中火で焦がさないようにあぶる。

コチュジャン 2.5 料理酒 2.5 水飴 大さじ2 砂糖 大さじ1.5を鍋に一緒に入れて火にかけて、煮立ったら火を消して、いりこを入れて混ぜる。
出来上がったいりこに、ごま油 大さじ1.5 いりごま 大さじ1.5 ごま 大さじ2をかけて、かき混ぜて出来上がり。