

# 第26回韓国料理講習会レシピ

## 김밥 韓国海苔巻

### ① 材料(6人分)

- ※ 米 3カップ ほうれん草 1/2わ 塩 ひとつまみ 人参 大1本 卵 2個 たくあん 1/2本  
ごぼう 150g 焼き海苔 8枚 塩、こしょう、砂糖、サラダ油  
牛ひき肉(韓国産海苔巻き用ハム) 200g  
A(酢 大さじ4 砂糖 大さじ2 塩 小さじ2 すりごま 大さじ3)  
B(ごま 大 1/2 ごま油 少々 塩 ひとつまみ)  
C(だし汁 小さじ2 塩)  
D(醤油 大さじ2 砂糖 大さじ1/2 おろしにんにく 少々 ごま油・こしょう 各少々  
長ネギのみじん切り 大さじ1)

### ② 準備

- ・ 沸騰した湯に塩をひとつまみ入れて、ほうれん草をさっとゆで、冷水にとってしぼっておく。
- ・ 人参は皮をむき、6~7cmのせん切りにする。
- ・ ごぼうを4~5cmのせん切りにして、水につけておく。

### ③ 作り方

1. 米をといでたく。
2. ほうれん草をボウルに入れ、Bをくわえてあえる。
3. フライパンにサラダ油をしき、人参をいためて塩少々で味付けをして取り出す。
4. Cを混ぜ、といた卵と合わせて、フライパンで3~4mmの厚さに焼く。
5. 4を器に取り、少し冷ましてから1cmの幅に切る。
6. たくあんは、海苔の長さに合わせて8mmの角切りにする。
7. フライパンにサラダ油をしき、ごぼうを炒める。醤油大さじ1と砂糖ひとつまみを入れ、味付けをする。
8. フライパンにサラダ油をしいて牛ひき肉を炒め、Dを入れてさらに炒める。
9. Aを混ぜ合わせ、炊き上がったご飯に混ぜる。
10. 巻きすの上に焼き海苔をのせ、Bのご飯の1/6を、海苔の上と下の1cmくらいを残してうすくしく。繰り返して残りの材料で5本作る。
11. 10を一口大に切って器にもる。

## 신당동 떡볶이 シンダンドン・トッポギ

### (ア) 材料(6人分)

- 主材料 うるち米もち 600g 韓国産魚の練り物 200g キャベツ 1/3 人参 1/4 たまねぎ 1/2  
白ねぎ 1本 ラーメン 1袋 韓国冷麺用乾麺 50g ゆで卵 6個 唐辛子粉 少々  
だし汁 800cc  
ヤンニョム コチュジャン 大さじ6 水あめ 大さじ5 料理酒 大さじ2 牛肉粉だしだ 大さじ 1/2  
ラーメンスープ 1/2 おろしにんにく 大さじ2  
いわしと昆布のだし汁 大さじ8 チュンジャン 大さじ1

### (イ) 作り方

- [1] ヤンニョム材料を一緒に混ぜ、作っておく。
- [2] キャベツ・人参・たまねぎ・韓国産魚の練り物を食べやすい大きさに切って、鍋に、もち・練り物・韓国冷麺用乾麺・ラーメン・ゆで卵・野菜をすべて入れて、だし汁を入れて、ヤンニョムジャンを入れて、煮立ったら、唐辛子粉をふりかけ出来上がり。

## 꼬치오뎅 韓国おでん (魚の練り物)

### 材料(6人分)

- 主材料 魚の練り物(平テン) 6コ 魚の練り物(棒状) 6コ 白ねぎ 1/3  
だし汁材料 水 2400cc 出し用いりこ 15コ 干しえび 20コ 昆布 4枚  
(代わりに、ほんだしを使用しても良い)  
干し唐辛子粉 1個 大根 50g 料理酒 小さじ1 薄口醤油 大さじ2  
塩 大さじ1.5 しょう 大さじ 1/3 にんにく 1かけ  
つけダレ 醤油 大さじ3 胡麻油 大さじ1 刻みねぎ 大さじ2 唐辛子粉 小さじ1  
いり胡麻 大さじ1 水 大さじ2

### 作り方

- ① 水 2400ccに、いりこ・ほしえび・昆布・にんにく・がし唐辛子を入れて、沸騰したら、昆布を取り出し、いりこえびは、更に12分~15分に煮出す。煮出したら、こしきでこす。
- ② 料理酒小さじ1・薄口醤油大さじ2・塩大さじ1.5・しょう大さじ 1/3をだし汁の中に入れて練り物に完全に火が通ったら、弱火で、火にかけておく。
- ③ 食べる直前に、スープと練り物を器に盛る。