

第 27 回韓国料理講習会レシピ

한국풍냉샤브(韓国風冷しゃぶ)

材 料(6人分)

豚バラ薄切り肉 300g きゅうり 3本 酒 少々

(たれ)

あみえびの塩辛 大さじ 3/2 おろしにんにく 少々 おろししょうが 小さじ 1 長ネギ 1/2 本
煎り胡麻 大さじ 2 粉唐辛子 大さじ 3 みりん 大さじ 1 胡麻油 1~2 滴

作 り 方

- ・ 豚肉は 2~3cm 幅にきります。
- ・ 鍋に湯を沸かし、酒を加える。豚肉を入れてゆで、ざるにあげる。
- ・ きゅうりは縦に薄く切る。(皮むき気を使うと、きれいに切れる。)
- ・ たれの長ネギはみじん切りに、網えびの塩辛は包丁でたたいて、他の材料を混ぜ合わせます。
- ・ きゅうりを 2~3 枚ずつとり、輪を作って皿に並べる。ゆでた豚肉を輪の中に入れ、たれを上にあしらう。

물냉면(韓国風冷麺)

材 料(6人分)

韓国半生冷麺 4玉 きゅうり 2本 りんご 1/2 ゆで卵 2 大根 1/4

(スープ材料)

豚肉 120g 牛すね肉 200g 鶏肉 120g たまねぎ 1個 しろねぎ 3本 料理酒 小さじ 1
しょうがスライス 4枚 にんにく 2かけ 砂糖 小さじ 2 胡椒 少々 塩 少々 す 少々

作 り 方

- [1] 鍋に豚肉 120g、牛すね肉 200g、鶏肉 120g を入れて、肉がつかるぐらい水を入れ、火にかけて、沸騰したら、火を止めて湯を捨てる。
- [2] もう一度、鍋に水 2.5L を入れて、[1]と、たまねぎ 1個・しろねぎ 3本しょうが 30g・にんにく 2かけ、弱火で 2時間くらい煮込み、こしきで、こして、スープを取り、スープを冷やし、さめたら醤油大さじ 4、砂糖小さじ 2、胡椒少々、塩少々、す少々からし少々を入れて、冷ましておく。
- [3] きゅうりと大根は、5cm 短冊切りにし、塩をふって 5分おき、水で洗って水気を切りごまと胡麻油で、あえて冷蔵庫に入れておく。
- [4] だしをとった後の肉を、食べごろ好みの大きさに切っておく。
- [5] 鍋に水 2.5L を入れ、沸騰したら、韓国半生冷麺を入れて、50秒湯がき、ざるに取り冷水で洗い、水気を切って皿に盛る。その上に、[3]で作ったきゅうりと大根を載せて、[4]をのせて、最後にスープ 300g をかけて出来上がり。

한국풍야채사라다(韓国風野菜サラダ)

材 料

季節の野菜 300g

(合わせ調味料)

醤油 大さじ 3 粉唐辛子粉 大さじ 1/2 酢 大さじ 3 胡麻油 大さじ 2

おろしにんにく 片 1個分 スリゴマ大さじ 1

作 り 方

- ・ 季節の野菜は良く洗って水気をよくきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ・ おろしにんにくと粉唐辛子を合わせ、醤油と酢で溶き混ぜて胡麻油を加え、合わせ調味料を作ります。
- ・ 季節の野菜にたれを加え、手でざっくりと合える。
- ・ 仕上げに煎り胡麻を振り掛ける。