

第 29 回韓国料理講習会レシピ

해물 순두부 찌게 (海鮮スンドゥブチゲ)

材 料(6人分)

主材料 生イカ 1匹 えび 8匹 キムチ 150g スンドゥ豆腐 えのきだけ 1束
アサリ 200g 水 800cc 卵 4個

ヤンニョム材料 トウガラシ油 大さじ 2 トウガラシ粉 こさじ 1
網エビ塩から 大さじ 1 おろしにんにく 大さじ1 ななめ刻み葱 大さじ 6
塩 こさじ 1 こしょう 少々

作り方

- ① 砂抜きしたアサリを、水800ccに入れ、沸騰させて、だし汁とアサリに分けておく。
- ② 生イカ・エビはそれぞれ下準備をして、キムチ・えのきだけは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 土鍋に、トウガラシ油大さじ2入れて、そこにキムチ150g・トウガラシ粉小さじ1を入れて、焦げないように炒めながら、①で取っただし汁を入れて、生イカ・エビ・えのきだけ・豆腐を入れ、網エビ塩から大さじ1を入れて、沸騰したら、アサリとおろしにんにく・卵・ねぎの順に入れて、出来上がり。

깍둑고기말이 (牛肉と豚肉の合いびきのシソ巻)

材 料(6人分)

材 料 ケンニップ(シソの葉)20枚 ピーマン 8個 合挽きミンチ 300g 木綿豆腐 120g
玉ねぎ 1/2 ピーマン 1個 人参 50g アオネギ 大さじ3 オリーブオイル 少々

ア 下味調味料 料理酒 大さじ1 おろしにんにく 大さじ 1/2 しょうが汁 少々
塩 少々 こしょう 少々

イ ヤンニョム材料 卵 1個 おろしにんにく 大さじ 1 ごま油 大さじ 1
醤油大さじ 1 塩 大さじ 1/3 こしょう 大さじ 1/3

ウ ころも材料 小麦粉 80g 卵 3個

- 作り方
1. 合挽きミンチ300gにア.を入れて、混ぜておく。豆腐120gは、水気を切ってつぶし、イ.を入れて、粘り気を出しておく。
 2. ケンニップとピーマン8個をきれいに洗った後、ピーマンを半分に切り、種を取って、1.を詰め、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけてジョンを作る。
 3. シソの葉を半分に折り、1.をはさみ、小麦粉をまぶし溶き卵をつけてジョンを作る。
 4. ケンニップと、ピーマン詰めをそれぞれ、フライパンで焼く。

찰호떡 (デザート)

材 料(6人分) ホットクミックス 410g イースト菌 4g お湯(40度) 280cc

作り方 材料を適当なボールに入れて、こねる。

ビニル手袋をはめて、12個等分して団子状にしておく。

団子の中に、シナモンミックス大さじ1を入れて、両面を平らに伸ばし、両面を焼く。