

各国料理教室

第2回 韓国料理

レシピは6人分です。

トク マンドゥクク：おもちと饅頭スープ

材料

<スープ>

鶏ガラ……………2羽分
水……………カップ8

(A) スープの味

塩……………小さじ1～
しょうゆ……………小さじ1
こしょう……………少々
コンブ茶……………小さじ1

<饅頭の中身>

牛・豚合挽肉(7:3)……………100g
白菜……………150g
もやし……………100g
干し椎茸……………中3枚
木綿豆腐……………100g
松の実……………大さじ2

(B) 饅頭中身の薬味

塩……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1弱
ごま油……………小さじ2
すりごま……………小さじ2
ねぎ(みじん切)……………大さじ1
にんにく(みじん切)……………小さじ1

卵……………1個
うるち切り餅(韓国雑煮)……………600g
餃子の皮……………30枚



作り方

<スープ作り>

- 1) 鶏がらを丁寧に水洗いし、カップ8程度の水の中で60分煮たら、リードペーパーで濾して鍋にもどし、(A)の調味料で味を調える。

<饅頭の中身を作る>

- 1) 白菜は熱湯で茎の方から入れてゆでる。みじん切りにし、ふきんで水気をしぼる。
- 2) もやしを熱湯でゆでる。みじん切りにし、ふきんで水気をしぼる。
- 3) 干し椎茸はもどして軸をとり、みじん切りにする。
- 4) 木綿豆腐はふきんに包んで水気をしぼってほぐす。
- 5) 合いびき肉と1)～4)をボールにあわせて、薬味(B)を加えてよく練り混ぜる。

< 饅頭をこしらえる >

- 1) 餃子の皮の中央に、茶さじ1杯の具を載せたら、松の実を1粒入れる。
- 2) 皮の縁の内側を水でぬらして半月形にくっつけたら、両先を重ねてくっつけ、帽子形に仕上げる。

< 煮る >

- 1) スープを沸騰させた中に、饅頭をくっつかないように入れ、軽くかき回す。
- 2) 別の鍋に、たっぷりの水を沸騰させ、雑煮もちを入れて煮る。餅が浮き上がったらざるに取り、1)の中に加える。
- 3) 饅頭が浮き上がったら出来上がり。大鉢によそって、卵の飾りやねぎの薬味をあしらう。

< 食べ方 >

スプーンと小皿を添える。饅頭を小皿にとり、饅頭を2つに割り、酢醤油を少量かけて食するのが本式。

(酢醤油)	しょう油……………大さじ2	酢……………大さじ1
	砂糖……………大さじ1	レモン汁(又は梨のしぼり汁)……………適量

ジャブ サン ジョク : 雑 散炙 ~ 牛肉と野菜の串焼き ~

魚・肉類、あるいは野菜を調味し、串に刺して焼くか炒めた料理を散炙(サンジョク)といいます。

材料

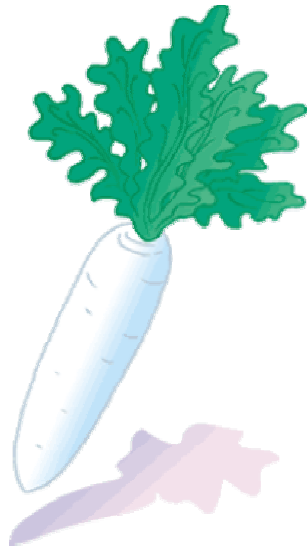
牛もも肉……………250g	(A) ヤンニョムジャン : 調味しょうゆ
にんじん……………100g	しょうゆ……………大さじ2.5
グリーンアスパラガス(細)……………12本	ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
エリンギ……………中2本	にんにく(みじん切り)……………小さじ2
焼油(サラダ油)……………適量	砂糖……………大さじ1
竹串(細)……………12本	ごま油……………小さじ2
	すりゴマ……………小さじ1.5
	こしょう……………少々



作り方

- 1) 牛肉:(繊維にそって)縦0.7cm立方の太さ、7cmの長さに切り、上から繊維を数箇所切る。
- 2) にんじん:皮をむき、長さ6.5cm、0.8cm角に切りそろえ、熱湯に入れて固ゆでする。
- 3) アスパラガス:熱湯に塩少量を入れ、固ゆでにする。
- 4) エリンギ:にんじんと同じ長さに切り、0.65cmの板切りにし、立方体に縦切りする。
- 5) 調味しょうゆ(A)を作り、2/3の料を1)の牛肉にからませ、残りを2)、3)、4)にからませる。
- 6) 竹串を10cmの長さに切りそろえ、最初に牛肉を刺し、野菜、と交互に刺す。
- 7) 熱くしたフライパンに油を回しいれて、両面を焼き、串のまま盛り付ける。食べる時に串からはずす。

センチェ：大根生菜



材料

大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300 g
セリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50 g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
粉とうがらし・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2

(ヤンニョム：薬味)

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1.5
ねぎ(みじん切り)・・・・・・・・ 小さじ2
生姜(みじん切り)・・・・・・ 小さじ0.5
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
すりゴマ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

- 1) 大根は皮をむき4cmの千切りにし、塩小さじ1で2～3分しんなりさせて水気を絞る。
- 2) 粉とうがらしを小和枝手、混ぜ合わせて色づけする。
- 3) セリは根と葉先を取り除き、熱湯に塩少量を入れ、さっとくぐらせて冷水に通し、水気を切って4cmに切る。
- 4) 色のついた大根に薬味を加えて、和えながらセリを加えて混ぜ合わせる。
- 5) 色を整えて盛り付ける。