

FAIR 世界の料理教室 ～ 韓国キムチとチヂミ編 ～

2001年10月14日(日) 会場：南部公民館調理室

講師 ^{パク ハイリョン}
朴 恵蓮 さん (韓国 ソウル出身です。)

本日のレシピ

カクテギ(大根キムチ)

材 料:

大根 2本 粗塩 100g 長葱 1把 にんにく 2株 生姜 1個

唐辛子粉 1カップ 砂糖 大さじ1 塩 適宜 小海老の塩辛 100g

作り方:

1. 大根は外皮を傷つけないようきれいに洗い、2cm 大きさの角切りにし、粗塩をまぶしておく。
2. 葱は洗って3cmに切る、にんにくはみじん切り、生姜は千切りにしておく。
3. 角切りの大根がしんなりしたら水ですすいで水気をきり、唐辛子粉を加えて赤く色づくまで混ぜ合わせる。
4. 赤く染まった大根に葱、ニンニク、塩辛、加えて混ぜ合わせて塩と砂糖で味加減する。
5. 最後に、かめに移し、手のひらでしっかり押さえておく。

上記分量に対して、水気をきった牡蠣 200g を 4. に軽く混ぜ合わせて漬けると、もっとおいしくなります。



チヂミ

材 料:

小麦粉 200g もち米粉 少々 水 350 - 400cc 卵 2個

イカ 1杯 にら 1束 葱 適宜 塩 適宜

タレ: 醤油 鰯だし にんにく 葱 すりゴマ ごま油 各適宜

作り方:

1. ボールに粉と水を入れて、ダマがなくなるまで良く混ぜます。
2. 各材料を適当な大きさに切り、1のボールに入れ、混ぜ合わせる。
3. 熱したフライパンにごま油をすこし入れて混ぜ合わせた物を入れてゆっくり焼きます。
4. 焼いている面がきつね色になったら裏返し、しばらく焼いてから再び裏返し、表側を焼きます。
5. 皿に移し、食べやすい大きさに切る。
(チヂミは上の分量で大きくないですが5, 6枚できます。)

ポイント!!

- ・フライパンに具を入れるときに薄めに敷くと美味しく焼けます。
- ・焼いている時、小手などで時々押さえてやると、サクッと焼けます。