



世界の料理教室

～ 韓国のトッポキを作ろう～

2005年2月5日(土)

講師 曹素英(ソ ソヨン)さん
(韓国 ソウル市出身)

本日のレシピ

チャプチェ

材料：6人分

牛の赤身肉(焼肉用) 300g 春雨(韓国産) 500g サラダ油 適量 しめじ 1袋
A{生椎茸 1パック(5~6枚) キャベツ 1/2個 にんじん 2本 玉ねぎ 2個}
B{ゴマ油 適量 しょうゆ 適量 三温糖 適量 煎りゴマ 適量 あじ塩 適量
粗挽こしょう 適量}

作り方

Aを千切りにし、しめじを手で裂く。

熱したフライパンにサラダ油をひく。 を塩で味付けしながら、それぞれ炒めて大きなボールに入れておく。

牛肉を細切りにし、塩、こしょうで味付けしながら炒め、 のボールに入れておく。

春雨をたっぷりのお湯でかき混ぜながら6分ほどゆでる。

ゆであがったら、ざるにとって湯切りする。

春雨にハサミを入れて食べやすい長さに切り、 のボールに入れておく。

のボールにBを入れ、うちわであら熱を取りながら味を整えてできあがり。

トッポキ

材料：6人分

トッポキ用の棒餅 500g にんじん 1/2本 玉ねぎ 1個 おろしニンニク 1片
水飴 大さじ1 はんぺん(韓国産) 2枚 水 500cc
A{コチュジャン 大さじ4 砂糖 小さじ2 ビーフコンソメ(固形) 1個}

作り方

餅を半分に切り、手でバラバラにしたら、サッと洗う。

にんじんと玉ねぎを千切りにする。

はんぺんに熱湯をかけて油抜きした後、食べやすい大きさに切る。

フライパンに水とAを入れて沸騰させる。

に と とおろしニンニクを入れ、とろみが出るまでかき混ぜながら煮る。

に水飴とはんぺんを入れ、1~2分ほどかき混ぜてできあがり。

わかめスープ

材料：6人分

牛肉(焼肉用) 200g 水 1.5 ゴマ油 少々 塩 少々 こしょう 少々
A{おろしニンニク 1 1/2片 ビーフコンソメ(固形) 1個
乾(カット)わかめ 20g}

作り方

牛肉は1切れを3つに切り鍋に入れる。

にゴマ油を入れ中火で少し炒めてから、水を入れて沸騰させあくを取る。

にAを入れ、10~15分ほど煮立たせる。

塩で味を整え、お椀に分けてからこしょうをかけてできあがり。

メモ

