

鄭さんの

韓国のご家庭料理



日時：2012年9月30日(日)午前10時～午後1時(終了時間は予定)

会場：富士宮市立西公民館 料理実習室

講師：鄭 美佐恵 さん(韓国)



메뉴 / MENU

*대구 호박 전 鱈とズッキーニのジョン：材料：5人分

- <主材料> たらちの切り身:5枚、ズッキーニ:1本、小麦粉:大匙5、サラダ油:大匙6
<副材料> 卵4個、えごまの葉2枚、塩・コショウ：小匙0.5
<つけだれ> 醤油：大匙3、酢：大匙3、砂糖：小匙0.5、ごま：小匙1、ねぎみじん切り：大匙1
<作り方> ① 鱈は一口大にそぎ切りにして、ズッキーニは厚さ5mmに切る。



- ② えごまの葉(大葉)を細く切って、2～3切れを主材料のうえにのせる。
③ たれの材料を混ぜておく。
④ 主材料に粉を薄くまぶして溶き卵にくぐらせ、油を熱したフライパンで順に焼く。
⑤ 両面を焼いたら器に並べて、たれと一緒に食卓へ。

*콩나물 냉채 季節のナムル(コンナムルネンチェ)：材料：5人分

- <主材料> 大豆もやし：2袋、きゅうり：1本、にんじん：1/2本、えのき：1束
<茹で水> 水：5カップ、粗塩：小匙1
<ヤンニョム> 練りがらし:大匙1、酢:大匙2、砂糖:大匙2、醤油:小匙1、塩:小匙1、ごま:小匙1



- <作り方> ① えのきは石づきを取る。にんじんを千切り、大豆もやしは、ひげを取り、水と一緒に鍋に入れて5分ほど茹でてから、水で洗う。
② ヤンニョムの材料を混ぜる。
③ きゅうりは、かつらむきして千切りにし、塩を振って水分を出す。
④ 大豆もよしの水をよく切って、ボールに入れ、よく水を切った③と②を加え、和える。

*** 닭개장** タッケジャン (鶏肉のユッケジャン) : 材料 : 5 人分

<主材料> 鶏肉 : 1 羽 (約 600g)、長ねぎ : 1 本、玉葱 : 1 個、にんにく : 6 片、粒コショウ : 8 粒

<副材料> わらび・ぜんまい水煮 : 各 200g、もやし : 200g、しめじ : 1 掴み、万能ねぎ : 8 本、青、赤唐辛子 : 各 1 本、卵 : 2 個

<ヤンニョム> 薄口醤油 : 大匙 3、みりん : 大匙 1、おろしにんにく : 大匙 2、生姜汁 : 小匙 1、粉唐辛子 : 大匙 2~、塩・コショウ : 少々、サラダ油 : 大匙 2、ごま油 : 小匙 1

<作り方>



- ① 大きい鍋に水 (8 カップ) を沸騰し、もやしとしめじを 5 分程度ゆでて取り出す。
- ② ①の鍋に主材料をすべて入れ、約 40 分煮込む。水を足しながら油とアクを取る。
- ③ 別の鍋に、サラダ油、薄口醤油、みりん、おろしにんにく・生姜、唐辛子粉を炒める。
- ④ 茹でた鶏肉をさいて、わらび、ぜんまい、もやし、しめじと一緒に炒めたヤンニョム③で和える。
- ⑤ ④に鶏肉の茹で汁 (8 カップ) を注ぎ、10 分程度煮てから、万能ねぎ、青・赤唐辛子を入れて、塩・コショウ・ごま油で味を調える。最後に溶き卵を入れて仕上げる。

*** 궁중떡볶이** クンジュントッポッキ (宮廷料理の上品な味) : 材料 : 5 人分

<主材料> トッポッキ用の餅 : 1 袋 (約 400g)、サラダ油 : 大匙 2

<副材料> 牛肉 : 50g、生しいたけ : 4 個、玉葱 1/2 個、ピーマン 1 個、赤パプリカ 1 個、人参 1/2 本、長ねぎ 1 本

<ヤンニョムジャン> 薄口醤油 : 大匙 5、砂糖 : 大匙 2、料理酒 : 大匙 1、おろしにんにく : 小匙 1、ごま油 : 小匙 1、コショウ : 3 振り、白ごま : 大匙 1

<作り方>



- ① 餅は軽くゆでてから、冷水でさまし、水けをきっておく。
- ② 副材料はすべて細切りにし、ヤンニョムジャンはよく混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、長ねぎを香りが出るまで炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、パプリカ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ⑤ 牛肉をヤンニョムジャンで下味をつけて④に加えて一緒に炒める。
- ⑥ 餅を入れ、ヤンニョムジャンを加えて炒める。