

# FAIR 世界の料理教室 ～ 韓国 の家庭料理 ～

1999年12月4日(土)

講師 パク ヘイリョン  
朴 恵蓮 さん

韓国 ソウル出身です。

## 本日のレシピ



### 材 料:(6人分)

豚肉 450g 玉ねぎ 1 1/2 個 長ねぎ 1 本 キムチ 600g  
豆腐 1 1/2 丁 にんにく 1~2 片 生しいたけ 8 個 いわしの煮干 25~30g

調味料: 粉唐辛子・唐辛子味噌・醤油 適宜

肉の漬けダレ: 醤油 大さじ2 にんにく(細かく砕いたもの) 小さじ1  
砂糖 大さじ1 白ごま(粗く砕いたもの) 大さじ1  
酒 大さじ1 長ねぎ(小口切り) 大さじ2  
こしょう・ごま油 適宜

### 作り方:

いわしの煮干だしを作る。

- 1 苦味のある頭とはらわたをとる。
- 2 水1リットルに煮干25~30gを鍋に入れ、つけておく。
- 3 2を沸騰させ、4~5分静かに煮出し、煮出した煮干を取り出してできあがり。

豚肉の漬けダレを作る。

ごま油以外の漬けダレの材料をボールに入れ、手でもみ、なじんだところでごま油を加える。

豚肉を食べやすい大きさに切って、 に漬ける。

キムチ、玉ねぎを食べやすい大きさに切り、細かく砕いたにんにく、 の肉とともに、 の鍋に入れ、粉唐辛子を加える。

を煮たてて、沸騰したらあくを取り味見。味を整える。

食べやすい大きさに切った豆腐、長ねぎを に加え、沸騰したらできあがり。



# ナムル

ナムルは、野菜を茹でて、調味料と和えるという、簡単な和え物料理です。

今回は、豆もやしのナムルとほうれん草のナムルを作りますが、アイデア次第で、いろいろなナムルが作れます。

ナムル作りのポイントは、茹でた（蒸した）材料が熱いうちにごま油を絡めるところにあります。

## 材 料:(6人分)

豆もやし 1袋 ほうれん草 1束

**調味料:** 塩・醤油・白ごま（粗く砕いたもの）・万能ねぎ（小口切りしたもの）・

ごま油 適宜

豆もやしのナムルのみ上記調味料に加え 粉唐辛子 適宜

## 豆もやしのナムル 作り方:

豆もやしを軽く洗い、塩を振って3~5分蒸す。

**途中で蓋を開けないこと!!**

蒸している途中で蓋を開けると生臭さが残ってしまいます。

蒸しが終わった豆もやしを取り出し、**熱いうちにごま油を絡める。**

に調味料（粉唐辛子も忘れずに）を加え、手で揉んでできあがり。

## ほうれん草のナムル 作り方:

ほうれん草を軽く洗い、茹でる。

茹であがったら、取りだして絞り、食べやすい大きさに切って、**熱いうちに  
ごま油を絡める。**

に調味料を加え、手で揉んでできあがり。