

鍋を囲んで、寒い季節にうれしい韓国料理。
唐辛子、ニンニク、たっぷり野菜で栄養バランス満点！
身体が芯から温まります。

フテチゲ



(材料 4~5人分)

【食材】

スパム (1cm角切り)	1/2缶
ワインナー (ななめ薄切り)	4~5本
豚バラ肉 (2~3cm長さ)	150g
キムチ (酸っぱくなつたものが良い)	200g
長ねぎ (ななめ切り)	1本
キヤベツ (ざく切り)	1/4個
豆もやし (根を取りのぞく)	1袋
えのき (軸を切り落とす)	1袋
じゃがいも (皮をむき薄切り)	小1個
春菊 (食べやすい長さに切る)	1束
もめん豆腐 (1cm厚さに切る)	1丁
韓国インスタントラーメン	2袋
トック	1袋
とろけるチーズ	適宜

きゅうりとエゴマのナムル



(材料 つくりやすい量)

きゅうり	3本
えごま	1袋 (10枚)
韓国海苔	適量
A にんにく (すりおろし)	適量
ごま油	適量
塩	〃
白すり胡麻	〃

韓国の家庭料理には
欠かせない料理です。
お手軽簡単で
お酒のおつまみにも！



（作り方）

- きゅうりは縦半分に切り、種を取りのぞいて斜めに細切り。塩（分量外）をふり、しんなりさせてから水気をきっちり絞る。
- えごまは軸を切り落としてから千切り。
- ボウルにきゅうりとえごまを入れて、Aで和える。
- 味が決まったら、仕上げに韓国海苔をちぎって加え、和えたら出来上がり。

ホットック



(材料 4枚分)

薄力粉	100g
白玉粉	50g
ドライイースト	3g
砂糖	10g
塩	3g
水	100~120cc
サラダ油 (分量外)	適宜

【餡】

きびこ	20g
黒すり胡麻	大さじ1
シナモン	小さじ1強
碎いたピーナッツ	大さじ1~2

【だし汁】

水	2リットル
煮干し	軽くひと握り
韓国粉唐辛子	大さじ2
淡口しょうゆ	牛ダシダ 1袋
酒	にんにく (みじん切り) 1かけ
	大さじ2 ねぎ (みじん切り) 5cm分

（作り方）

- 煮干しは頭と腹わたを取りのぞき、水に1時間ほど浸してから、火にかけて沸騰後、弱火で5分。出し汁を取り、Aと混ぜておく。
- 材料、野菜類はそれぞれ食べやすい大きさに切り揃える。
- 平たい鍋に、(1)の出し汁を適量注ぎ入れる。先ず、じゃがいもを底辺に並べてから、他の材料はぎれいに並べて入れる。鍋の真ん中にキムチをおく。もやしと春菊は火にかけてしばらく煮た後から入れること。
- (3)を火にかけて、しばらく煮込み、材料が煮えた頃にインスタントラーメンを入れ、食べられるほどの硬さになつたら出来上がり。
- 具材は適宜足しながら、出し汁は少なくなれば加え、チーズはお好みで加えると味がまろやかになって美味しいです。

炒り大豆と桜海老の甘辛



(材料 2人分)

炒り大豆	20g
くるみ	20g
桜えび	10g
A ショウガ (すりおろし)	大さじ1
はちみつ	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにく (すりおろし)	小さじ1/4
しょうが (すりおろし)	小さじ1/4
韓国粉唐辛子	小さじ1/2強

（作り方）

- くるみは大きいものは食べやすい大きさに切る。
- フライパンに大豆を入れて中火で皮がむけるくらいまで空炒りする。
- (2)にくるみと桜えびを加えてさっと炒り合わせる。
- Aをボウルに合わせ、(3)を加えてよくからめ、そのまま2~3分おき、味を馴染ませる。
- (4)をフライパンに戻し入れ、中火でさっと炒めて器に盛る。

（作り方）

- 白玉粉は袋に入れて麺棒などで細かくつぶして粉状にしておく。フードプロセッサーにかけても良い。
- 材料を全てボウルに入れて、ひとまとまりになるまでこねる。パンこね器を使ってこねると楽です。
- 生地がこね上がつたら、ボウルに入れて、倍くらいの大きさになるまで発酵させる。
- 発酵が終わつた生地を4等分にして、少量の油をぬった手のひらに生地を少し平らに広げて、真ん中に餡を適量入れ、包むようにして丸め、おしりを閉じる。
- 手のひらで押して平らにしたら、油を引いたフライパンに乗せ、フライ返しで少し押しながら、両面をこんがり焼いて出来上がり。

アイスクリームを添えて
デザートにもどうぞ♪

