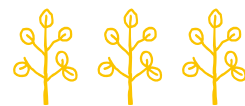




寒～い季節は手軽に楽しめる、熱々のメニューで。
お隣、韓国からタッカルビ鍋のご紹介です。



タッカルビ



(材料 4人分)

鶏もも肉 2枚
キャベツ 1/4個
玉ねぎ 小1個(200g)
にんじん 1/2本
ピーマン 2個
さつまいも 100g
長ねぎ 1袋(120g)
トッポギ 150g
グレープシード油 適量

【ヤンニョム】

コチュジャン 大さじ1
味噌 大さじ2
酒 大さじ2
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ2
韓国唐辛子 大さじ2
ごま油 大さじ2
カレーパウダー 大さじ2
にんにく(すりおろし) 大1かけ
しょうが(すりおろし) 1かけ
塩・こしょう 適宜

【ポックンパ】

タッカルビ 1/3量
ご飯 400g
韓国海苔 適宜
とろけるチーズ お好みで

(つくり方)

- 1 ヤンニョム(合わせ調味料)を合わせておく。
- 2 鶏肉を小さく切る。ヤンニョムを適量もみ込み、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
トッポギは水に10分ほど浸しておく。
- 3 野菜を切る。キャベツ-ざく切り、玉ねぎ-くし切り、人参-薄切り、ピーマン-乱切り、長ねぎ-斜め切り。さつまいもは薄くスライスして水にさらす。
- 4 ホットプレートに油を熱し、鶏肉を強火で炒め、表面の色が変わったら中火にして、玉ねぎ、人参、長ねぎ、さつまいも、水気を切ったトッポギを入れて、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 キャベツ、ピーマンも加えて、時々まぜ返しながら火を通す。さつまいもが柔らかくなれば完成。
- 6 タッカルビが残り1/3量位になったら、めの焼き飯(ポックンパ)を作りましょう!
ホットプレートにご飯を加えて、タッカルビとよく混ぜ、お焦げ出来るくらいまでしっかり炒め合わせる。
- 7 チーズはお好みで加えて、仕上げに韓国海苔を散らして混ぜて出来上がり。

*鶏肉の代わりにイカやタコもオススメです。
ヤンニョムはトッポギのタレにも使用できます。



とろとろわかめのスープ



(材料 5~6人分)

塩蔵わかめ 60g
にんにく(みじん切り) 2かけ
ごま油 大さじ2
水 900ml
ダシダ 1袋(大さじ1)
塩 小さじ1
こしょう 適宜
しょうゆ 小さじ1
長ねぎ(小口切り) 20cm
炒り胡麻(白) 少々



(つくり方)

- 1 わかめは水で戻して、ざく切りにする。
鍋にごま油を熱し、にんにくとわかめを低温で煎るようにじっくり、チリチリになるまで時間をかけて炒める。
※わかめを鍋底に広げて、時々かき混ぜる程度でよい。
- 2 水を入れ、沸騰したらダシダ、塩・こしょう、醤油で味を調える。
- 3 ねぎを加えてひと煮立ちさせ、器に盛ったら白胡麻を散らす。



もやしときゅうりのナムル



(材料 2~3人分)

豆もやし 1袋
きゅうり 1本
ごま油 適量
A (にんにく(すりおろし) //
塩 //
擦り胡麻(白) //
韓国唐辛子(粗挽き) 適宜



(つくり方)

- 1 もやしのヒゲを取ってさっと洗う。
きゅうりは縦半分に切り、種を取りのぞく。
斜めスライスにして、塩・少々を振って水が出てきたらしっかりと絞る。
- 2 もやしは熱湯でさっと茹でてザルに上げて冷ます。
- 3 ボウルにきゅうりともやしを合わせて、Aを順番によく揉み込み、味を調える。
- 4 器に盛り、仕上げに唐辛子を振りかける。

わらび餅、季節のフルーツ添え



(材料 4人分)

わらび餅粉 100g
生砂糖 50g
水 500cc
柚子 1個
きな粉、黒蜜 各適量
いちご 8個



わらび餅に添える
フルーツは好みのもので。
季節のものを組み合わせると
良いです。

(つくり方)

- 1 ボウルにわらび餅粉と生砂糖を入れ、水を加えて溶き混ぜる。
- 2 鍋に(1)を入れたら中火強にかけて木べらで混ぜる。
生地が固まり始めたら、手を休めず、一心不乱に、
生地になつとりと透明感と艶が出て、プルプルと鍋から
剥がれるようになるまで約10~15分間、練り続ける。
- 3 バットを用意して、内側を水でぬらして(2)を流し入れ、
粗熱が取れるまで30分ほど置きます。
- 4 柚子の皮を包丁で少し剥き、中側のワタも取り除いてから
千切りにする。柚子を横半分に切って果汁を絞る。
- 5 柚子果汁に黒蜜を少しずつ加えて好みの甘酸っぱさにする。
(果汁1:黒蜜3)
- 6 いちごはヘタを取り、くし型に切る。
- 7 (3)のわらび餅をひと口大に切り、きな粉をまぶす。
- 8 器に盛り付け、いちごを添える。柚子風味の黒蜜をかけ、
柚子の皮の千切りを散らしていただきます。

*冷蔵庫で冷やしてもOK。冷やし過ぎると硬くなります。