



今月は、お家で韓国家庭料理。
おなじみの人気メニューと創作メニューをご紹介します♪

パジョン
ねぎ千切り
- 2004年 9月 -



【材料 2~3人分】

- 青ねぎ 1束
- 魚介類 50g
- 卵 1個
- ごま油 適宜
- 【生地】
- 小麦粉 1/2カップ
- 白玉粉 1/4カップ
- 塩 ひとつまみ
- 出し汁 1/2カップ
- 【小野ちゃんチヂミのタレ】
- 醤油 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- ごま油 大さじ1
- 長ねぎ(みじん切り) 1本
- にんにく(すりおろし) 1かけ
- 韓国粉唐辛子 大さじ1.5

【作り方】

- 1 青ねぎは根元を切り落とし、フライパンの幅に合わせて長さを切って揃える。魚介類は粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに生地の材料を合わせて混ぜる。ここに、魚介類を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を底が見えなくなるくらいたっぷり注ぐ。そこに青ねぎを隙間なく並べ、次に生地をねぎの間を埋めるように中心から広げてのばす。
- 4 強めの中火にかけ、溶きほぐした卵を全体にかける。全体に焼き色がついてカリッとなってきたらひっくり返し、もう片面もカリッと焼く。
- 5 取り出して、食べやすいように切り分けていただきます。

ユッケジャン
- NEWレシピ -



【材料 3~4人分】

- 牛切り落とし肉 250g
- 白菜キムチ 150g
- しいたけ 4~5枚
- 赤とうがらし(生) 2~3本
- 大豆もやし 200g
- 青ねぎ 2本
- にんにく(みじん切り) 2かけ分
- 醤油 大さじ2
- コチュジャン 大さじ2
- 酒 大さじ3
- 白すりごま 大さじ3
- 砂糖 小さじ2
- 水 1200ml
- ごま油 大さじ1強
- 塩 小さじ2
- 粗びき黒コショウ 適量

【作り方】

- 1 白菜キムチは1cm幅に切る。しいたけは石づきを取り、4~5等分に切る。赤とうがらしはヘタを取って斜め薄切りにする。もやしはヒゲを取る。ねぎは2cmの長さに切る。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 鍋にごま油、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ったら中火にし、キムチと牛肉を加えてさっと炒める。
- 4 肉の色が変わってきたらAを加えてからめるように炒める。
- 5 (4)に水を加えて煮立たせ、アクを取る。しいたけと赤とうがらしを加えて、弱めの中火で10分ほど煮る。
- 6 豆もやしと青ねぎを加え、強火で1~2分、サツと煮る。塩・コショウで味を調べて出来上がり。



コリアン
海鮮ロール
- 2005年 9月 -



【材料 太巻き1本分】

- すし飯 260g
- 焼き海苔 全形1枚
- サンチュ 1枚
- たこ(お刺身用) 2~3切れ
- あじ(お刺身用) 2~3切れ
- 玉子焼き(太巻き用) 1本
- 白髪ねぎ 適量
- 【ナムル】
- ほうれん草 16g
- もやし 16g
- ぜんまい 16g
- 大根 16g
- 【サムジャン】
- 味噌 大さじ2
- コチュジャン 大さじ1強
- にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
- 磨りごま 大さじ1
- ごま油 大さじ1と1/2
- 長ネギ(みじん切り) 大さじ1

【作り方】

- 1 サムジャンの材料はすべて合わせておく。
- 2 あじとたこは手巻き用に棒状に切る。
- 3 巻きすに、すし飯をのせ、具をのせて、くるっと巻く。

★巻きすにのせる順番:

- ①海苔→すし飯→サンチュ
- ②ナムルを手前から並べる; ほうれん草→もやし→ぜんまい→大根

- ③横並びに; あじ→たこ
- ④玉子→白髪ねぎ

- 4 カットして、サムジャンにつけていただきます!

チョコチップクッキー

- 2006年 2月 -



【材料 50枚分】

- 薄力粉 330g
- ベーキングソーダ(重曹) 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 無塩バター 120g
- ショートニング 120g
- グラニュー糖 80g
- ブラウンシュガー 100g
- 卵 2個
- チョコチップ 170g

【作り方】

-下準備- 粉類は合わせて振るっておく。
バター、ショートニングは常温に戻しておく。

- 1 大きなボウルにバターとショートニングを合わせて、白っぽくなるまでよくすり混ぜ、グラニュー糖・ブラウンシュガーも加え、さらによく混ぜる。
- 2 (1)に溶きほぐした卵を1個ずつ加えながらすり混ぜる。
- 3 (2)に振るった粉類を2~3回に分けて加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- 4 (3)にチョコチップを加えて混ぜる。
- 5 クッキー生地を冷蔵庫で1時間~1晩休ませる。
- 6 クッキングシートを敷いた天板に、スプーン2本を使って間隔をあけて生地(20g)を落として並べる。
- 7 180℃に予熱したオーブンで15~18分、焼く。
- 8 網の上で冷ます。

