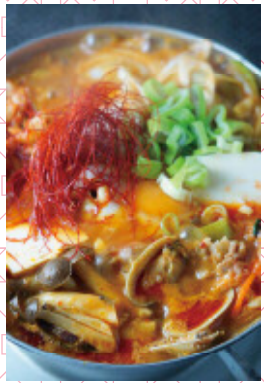




寒い日には、体の内側から温まる韓国チゲを食べよう!

スンドゥブチゲ 【材料 2人分】



| | |
|---------------|----------------|
| おぼろ豆腐 | 1丁 |
| 豚バラ薄切り肉 | 150g |
| 白菜キムチ | 120g |
| アサリ | 1パック (200g) |
| 長ねぎ | 1本 |
| しめじ | 小1個 |
| たまご | 2個 |
| 糸唐辛子 | 適宜 |
| 【いりこ出汁】(基本分量) | |
| 水 | 1リットル |
| 煮干し | ひとつかみ |
| ごま油 | 適量 |

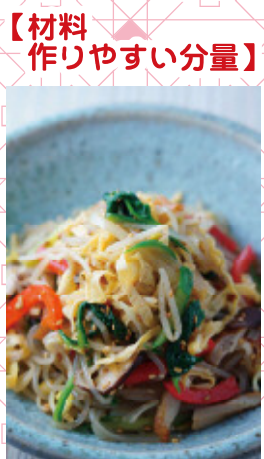
| | |
|-----------------|------|
| 【タデギ】(基本分量) | |
| 韓国粉唐辛子 | 大さじ4 |
| コチュジャン | 大さじ1 |
| 白すり胡麻 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ3 |
| ダシダ | 小さじ1 |
| ごま油 | 大さじ3 |
| にんにく (みじん切り) | 小1かけ |
| しょうが (みじん切り) | 小1かけ |

(作り方)

-下準備- 鍋に水を張り、煮干しの頭と内臓を除いて入れて1時間ほど置き、火にかける。沸騰したら弱火にして10分ほど煮出す。アサリは塩水に浸して砂を吐かせる。

- 1 タデギを作る。小鍋にごま油・にんにく・しょうがを入れ、弱火で炒めて香りが出たら残りの調味料を全部加え、照りが出るまで練って混ぜる。
- 2 長ねぎの白い部分は斜め薄切り、青い部分は小口切りにする。しめじは小房に分ける。
- 3 豚バラ肉は3~4cm長さに切る。
- 4 鍋にごま油を熱し、豚バラ・キムチを炒め、アサリも加えて軽く炒めたら、タデギ・基本分量の1/2量を加えて全体を混ぜる。
- 5 いりこ出汁・2カップを加え、煮立ったらアクを取り、ねぎ(白い部分)・しめじを加える。
- 6 豆腐を軽く崩して入れ、たまご(青い部分)、たまごを割って加え、蓋をしてたまごが半熟になるまで煮る。糸唐辛子をあしらって出来上がり。

彩りチャプチェ



【材料 作りやすい分量】

| | |
|-------------|----------|
| 韓国春雨 | 100g |
| たまご | 1個 |
| 豆もやし | 1袋 |
| ほうれん草 | 1/2把(5株) |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| パプリカ(赤) | 1/2個 |
| アスパラガス | 2~3本 |
| しいたけ | 4枚 |
| 竹輪 | 小2本 |
| 【合わせ調味料】 | |
| ブルコギャン(辛口) | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 淡口醤油 | 大さじ1 |
| にんにく(すりおろし) | 1かけ |
| しょうが(すりおろし) | 1かけ |
| ダシダ | 小さじ1 |
| 塩 | 適量 |
| 太白ごま油 | 適量 |
| 水 | 適量 |
| 韓国粉唐辛子 | 適量 |

(作り方)

- 1 豆もやしは根を取りのぞき、水に放ってパリッとさせる。ほうれん草は5cmの長さに切り、茎と葉に分ける。玉ねぎ、しいたけはスライス。アスパラガスは斜めスライス。パプリカは白いワタを除き、長さが3~4cmになるように細切り。竹輪は長さを半分に切り、筒を開いて縦に細切りする。
- 2 たまごは薄焼き玉子にして5cm長さの細切りにする。
- 3 春雨は熱湯で3分茹で、ザルに上げる。長ければハサミで切る。
- 4 野菜は蒸し炒めをする。火にかけていないフライパンに豆もやしを入れ、塩・少々を全体にふり、油をひとつたらし、水・大さじ1を注ぎ、蓋をして強火で1分。取り出してボウルに入れる。
- 5 ほうれん草は、茎を下に葉を上に乗せて広げる。塩をふり、油をひとつたらし、水・大さじ1を注ぎ、蓋をして強火1分。取り出して豆もやしの上に乗せる。
- 6 残りの野菜はそれぞれ別々に炒め、塩・少々ふって(5)のボウルに入れていく。蒸し炒めにもよし。*手間ならば、合わせて炒めても良いが炒めすぎないように気をつけて!
- 7 合わせ調味料をフライパンで煮立たせ、春雨を入れてほぐしながら味を絡める。
- 8 ボウルに入れて野菜と一緒に和えて、薄焼き玉子も加えて全体をよく混ぜ合わせる。
- 9 うつわに盛り、仕上げに粉唐辛子を振って完成。



菜の花のナムル 【材料 2~3人分】



| | |
|-------------|--------|
| 菜の花 | 1束(8本) |
| みりん | 大さじ1 |
| 太白ごま油 | 小さじ2 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| A オイスターソース | 小さじ1 |
| 韓国粉唐辛子 | 小さじ1 |
| にんにく(すりおろし) | 小1かけ |
| ダシダ | 小さじ1/2 |
| 太白ごま油 | 適量 |
| 塩 | 適量 |
| 白炒りごま | 適量 |



(作り方)

- 1 菜の花は、茎と葉に切り分けて、茎は縦に7~8cmに斜めに長く切る。葉は大きいものは半分に切る。
- 2 蒸し炒めをする。火をつけていないフライパンに茎を下に葉を上に乗せ、塩・少々を全体にふり、油をひとつたらし、水・大さじ2を入れて、蓋をして強火2分。
- 3 続けて、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。
- 4 うつわに取り出したら白ゴマをふって出来上がり。

生チョコタルト 【材料 20x10x6cmパウンド型 1台分】



| | |
|---------------|-------|
| 【ガナッシュ】 | |
| クーベルチュール(ビター) | 200g |
| 生クリーム(47%) | 125g |
| ラム酒 | 大さじ1 |
| 【ビスケット生地】 | |
| グラハムビスケット | 100g |
| 無塩バター | 50g |
| シナモンパウダー | 小さじ1 |
| ココアパウダー | 適量 |
| ラズベリー、ブルーベリー等 | あれば適宜 |

(作り方)

-下準備- 型の内側にアルミ箔を貼り付ける。バターは溶かしておく。チョコは細かく刻んでおく。

- 1 グラハムビスケットを細かく砕き、シナモンパウダーを混ぜ、溶かしバターを加えて全体を混ぜてしっかりとさせたら、パウンド型の下に広げ、生地をスプーンなどで押さえつけて貼り付ける。*フープロで混ぜると楽ですよ。
- 2 刻んだチョコはボウルに入れる。小鍋で生クリームを沸騰するまで温めたら、ボウルに一気に入れてホイッパーで優しく混ぜる。チョコが溶け切らなければボウルを湯せんで溶かす。滑らかになったらラム酒も加えて混ぜる。
- 3 (2)をビスケット生地の上に流し入れ、平らにならし、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 アルミ箔を持ち上げて外したらココアパウダーを振る。4辺を温めたナイフできれいに切り落とし、食べやすい大きさにカットする。ラズベリー等を上に飾り、完成!