

男の料理 第186回

今月のテーマ 韓国風定食



- ビビンバ(2~3人分)
 1. 韓国風肉そぼろを作る。調味料(砂糖大1、酒大1、コチュジャン大 1/2、みりん大 1/2、醤油大 1/2、ニンニクすりおろし少々、ショウガすりおろし少々)を混ぜておく。
 2. フライパンにサラダ油を引き、合いびき肉200g を入れ色が変わるまで炒めたら、調味料を加え全体がなじむまでさらに1~2分炒める。
 3. 丼にご飯を盛り三色ナムル、キムチ、韓国風肉そぼろをのせ、その上に温泉卵をのせて出来上がり。
- 三色ナムル(2~3人分)
 1. にんじん 1/2 本は長さ4~5cmの細切りにする。ほうれん草 1/2 把は4~5cmに切る。もやし 1/2 袋も用意。
 2. たれを作る。ボウルにごま油大1+1/2、白ごま大1、醤油大 1/2、塩小 1/4、鶏がらスープの素小 1/2 を合わせておく。
 3. 鍋に湯を沸かし、固いものから順に入れ。2分弱茹で、冷水にとり、しっかり水気を切る。

4. たれのボウルによく絞った野菜を入れて和えれば出来上がり。

● ジャがいもの韓国風チーズ焼き(2人分)

1. ジャがいも2個は8等分のくし切りにして、さっと水で洗います。耐熱皿に入れて、ラップをふんわりかけて、電子レンジ 600W で 3 分半加熱します。
2. 調味料(甜麺醤大1、醤油小1)を混ぜ合わせておきます。
3. フライパンに、ごま油大1を熱してジャがいもを入れ、中火で焼きます。混ぜ合わせた調味料を加えてよく炒めます。火をとめ、ピザ用のチーズ40gをのせ、チーズが溶けるまで蓋をします。
4. 皿に盛り付けブラックペッパーを振ります。

● わかめと玉ねぎのスープ(2人分)

1. 玉ねぎ 1/4 個を薄切りにする。
2. 鍋に水500ml とを沸かし玉ねぎを鍋に入れて火にかけ、次に乾燥わかめ大1を入れる。
3. 玉ねぎが柔らかくなったら、鶏ガラスープの素大1、ごま油大1、醤油小1、こしょう適量を加えて味付けをする。
4. いらごまを入れて完成。

● 温泉卵

1. 温泉卵は 60~70℃のお湯で 30 分程度加熱すれば作ることができます。
2. より手軽に作りたい時は、鍋に水を沸騰させたら火を止め、卵をそっと投入し、12~15 分放置した後、水に浸けて冷ますだけで温泉卵が完成します。

