

2025. 2.13

## 男の料理 第 202回

### 今月のテーマ： 韓国風で温まる

都合により、12月、1月は休会で、久しぶりの例会になりました。  
長年慣れ親しんだ千早地域文化創造館が大規模改修に入ったため、今回からIKE-Bizの調理室に変わりました。収納場所、調理器具をはじめ、買い出しのスーパーも変わり、バタバタして活動中の写真も撮り忘れてしまいました。  
慣れるまで少し時間がかかりそうです。  
と言う訳で、今月の献立は、時間をかけずに体が温まる韓国風料理です。

### メニュー

豚キムチ  
わかめと豆腐のスープ  
ねぎハムサラダ  
ご飯、デザート



- 豚キムチ

豚バラ肉をごま油で炒め、白菜キムチ、玉ねぎを加えよく炒めて、豆もやしを加え、蓋をして蒸しました。酒、醤油、砂糖で味をつければ完成です。キムチのうまみと豆もやしの食感が美味でした。

- わかめと豆腐のスープ

しめじ、豆腐、わかめを加え火で熱し、鶏ガラスープの素、醤油、ごま油を加えひと煮立ちさせて火から下す。白ごまをふるとなんとなく韓国風の味でした。

- ねぎハムサラダ

ねぎを斜め薄切りとし、細く切ったハムを、オリーブ油、塩、こしょうでよく和えれば、あっという間に出来上がり。黒こしょうを少々ふればビールのつまみにもいいかも。