

2025. 5.8

## 男の料理 第 205 回

### 今月のテーマ：コチュジャンで韓国風

この時期はやはり「初ガツオ」でしょう。コチュジャンと和えて韓国風にしました。どうせなら韓国風にまとめようと、ジャガイモのチジミ風と汁物もわかめスープにしてみました。

新鮮な初ガツオはコチュジャンの辛みと春菊のほろ苦さでビールに合いそうです。ジャガイのモチジミ風は、ジャガイモのもちもちが新しいチジミ感覚でした。スープは韓国定番のわかめスープです。

#### メニュー

カツオのコチュジャンあえ

ジャガイモのチジミ風

わかめスープ

ご飯

デザート



- カツオのコチュジャンあえ

カツオの柵を角切りにして、コチュジャン、醤油、ごま油と合わせました。  
春菊の葉先を摘んで下に敷いて盛り付けました。

- ジャガイモのチジミ風

普通チジミは小麦粉で作るのでですが、ジャガイモを使ったレシピがあったので作ってみました。ジャガイモをすりおろし、卵と小麦粉のつなぎを加え、フライパンで形を整え焼くのですが、この季節時期の新ジャガしか店になく、水分が多すぎて水切りに苦労しました。ベーコン、ニラ、赤ピーマンのトッピングで彩もきれいに盛り上げました。たれは醤油、酢、コチュジャン、刻んだニラを混ぜました。

- わかめスープ

料理で余ったねぎ、ニラをごま油とおろしにんにくで炒め、鶏ガラスープを加え、最後にわかめを入れれば完成です。余った卵も加えました。

