

# チーズダツカルビ

6人分

## 韓国料理を作ろう

講師：鞠 香淑



### 材料

鶏もも肉 750g  
さつまいも 1.5 個  
玉ねぎ 1 個  
キャベツ 1/4 個  
白ネギ 1 本  
しそ 7 枚  
トポキもち 75g  
チーズ 75g  
牛乳 150cc

### 【ヤンニョムジャン】

コチュジャン 大さじ 4.5  
コチュカル 大さじ 3  
酒 大さじ 3  
醤油 大さじ 1.5  
砂糖 大さじ 1.5  
ニンニク 大さじ 1.5  
カレー粉 大さじ 1.5  
しょうが 大さじ 1.5  
ごま油 大さじ 1.5  
こしょう 少々 ごま 少々

タツカルビ (ダツカルビ) とは、韓国の鉄鍋料理の一つで、肉や野菜、そしてコチュジャンなどを合わせて炒める料理のことです。... 韓国語で「タツ」(닭) は鶏を、「カルビ」(갈비) は「あばら骨」を表していて、「骨のまわりの肉を食べる鶏料理」という意味合いになります。

### 作り方

1

鶏肉は皮をむき、牛乳に 30 分浸してから水で洗い流し、食べやすいサイズに切ります。



2

玉ねぎは千切りにします。サツマイモ、キャベツ、白ネギ、しそは 5 cm 長さに切ります。



3

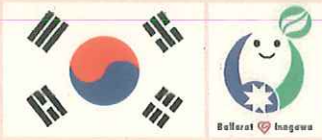
熱したフライパンに油を入れて、鶏肉とサツマイモを入れて炒めます。サツマイモに軽く火が通ったら玉ねぎ、キャベツ、餅を入れて 5 分炒めます。



4

さらに白ネギ、しそを入れて 1 分炒めます。チーズを入れて蓋をして弱火にします。チーズが溶けたら火を止めます。完成です。





# ポッサム

6人分

## 韓国料理を作ろう

講師：鞠 香淑



### 材料

豚バラ肉ブロック 750g

しょうが 30g

白ねぎ 1 1/2 本

玉ねぎ 1. 5 個

にんにく 1 2 個

しょうゆ 大さじ 1. 5

料理酒 大さじ 3

インスタントコーヒー 大さじ 1. 5

味噌 大さじ 3

サンチュ 1. 5 束

サムジャン (市販) 適量

キムチ (市販) 適量

ポッサムは、豚肉を使った韓国料理である。スパイスとともに茹でて薄くスライスした豚の腹肉が用いられる。この肉をニンニク、タマネギ、サムジャン、セウジョツ、浅漬けキムチ等とともに供する。食べる際に、肉と付け合せを赤レタスやゴマかエゴマの葉で包んで食べることが多い。ポッサムには韓国語で「包む」という意味がある。 ウィキペディアより

### 作り方

①

鍋に水 6 カップ、にんにく、しょうが、半分に切った玉ねぎ、適当に切った白ねぎ、しょうゆ、料理酒、インスタントコーヒー、味噌を入れて火をつける。沸騰したら豚バラ肉を入れ沸騰させる。

②

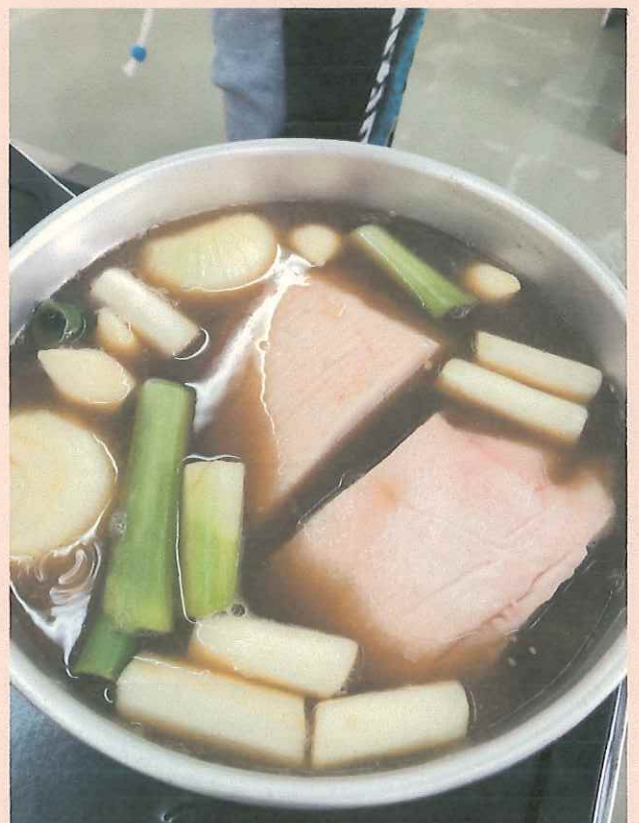
沸騰したらアクを取り中火にして 30 分煮込む。

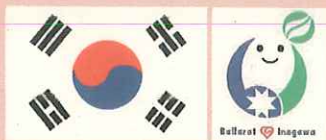
③

取り出して食べやすい厚さに切る。

④

サンチュに厚切りした豚とサムジャンと市販のキムチを載せて食べる。きゅうり、ねぎ、青じそを載せてもおいしい。





# オイキムチ

6人分

## 韓国料理を作ろう

講師：鞠 香淑



### 材料

きゅうり 6本	しょうがみじん切り 7.5g
ニラ 225g	白ネギみじん切り 大さじ9
大根 300g	
アミの塩辛 52g	
赤唐辛子粉(粗い粒) 75g	
砂糖 23g	塩 大さじ7.5
にんにくみじん切り 23g	水 7.5カップ

オイキムチとは、キムチの素（ヤンニョム）にきゅうりを漬け込んだ韓国の漬け物で、ほどよい酸味と辛味が特徴です。

### 作り方

1

きゅうりはヘタを切り落とし、きれいに洗って6cm長さに切り中心に4cm長さの十字の切り目を入れる。鍋に水7.5カップ、塩大さじ7.5を入れて沸かす。沸騰したお湯をきゅうりのボウルに入れて40~50分つける。



2

ニラはきれいに洗って3cm長さに切る。大根は千切りにする。ボウルにヤンニョムの材料、ニラと千切りした大根を入れて丁寧に混ぜて30分間ねかす。



3

つけて置いたきゅうりは冷水に洗ってから水気を取る。きゅうりにヤンニョンを挟んで容器に並べる。常温で半日程度置いてから冷蔵庫に入れて1~2日後が食べごろ。

