

野菜たっぷり食育講座 ～韓国料理をつくろう！～

タッケジャン(鶏の辛口スープ)

4 人分

鶏もも肉	1 枚	A	しょうゆ	大さじ 4
ごま油	大さじ 1		コチュジャン	大さじ 3
長ネギ	1/2 本		おろしにんにく	大さじ 1/2
にら	1/3 束		砂糖	小さじ 1
ぜんまいのナムル	70 g		みりん	小さじ 1
大豆もやしのナムル	70 g		水	5 カップ
卵	1 個		コショウ	少々

鶏肉は縦に 3 等分に切り、さらに 1cm 幅に切る。

長ネギは 4 cm 長さにせん切りにする。にらは 4 cm 幅に切る。

ぜんまい、大豆もやしのナムルを作る。

卵は溶きほぐしておく。

A を合わせておく。

鍋を熱しごま油を入れ、鶏肉を色が変わるまで炒める。

のナムルを加え炒め、さらに A を加え香りが出るまでよく炒める。

水 5 カップを入れ、沸騰したらアクをとり、火を弱め 4 ～ 5 分煮る。

長ネギ、にらを加え、ひと煮立ちしたらコショウをふり、溶き卵をまわし
いれ火を止める。

< ぜんまいのナムル >

ぜんまい 200g をさつとゆでこぼす。鍋にぜんまい、しょうゆ大さじ 1・1/2、
みりん、ごま油各大さじ 1 を入れもみこむように混ぜ火にかけ、煮汁が少なくな
るまで煮る。仕上げにごま油、すりごま各小さじ 1 を加える。

< 大豆もやしのナムル >

鍋に大豆もやし 200g、水 2 カップ、塩を入れて蓋をし、強火にかける。沸騰し
たら火を弱め 7 ～ 8 分ゆでる。大豆もやしの青臭いにおいがなくなるまで蓋を
開けない。大豆もやしの豆の部分が煮えていればゆであがり。ざるに上げ荒熱
をとり、塩少々、すりごま大さじ 1/2、ごま油大さじ 1 で和える。

タンピョンチェ(くずきりの和え物)

4人分

くずきり……………80g	もやし……………100g
牛肉薄切り……………100g	きゅうり……………1本
A <ul style="list-style-type: none"> 砂糖……………大さじ 1/2 しょうゆ……………大さじ 1 すりごま……………小さじ 1 おろしにんにく…小さじ 1/2 コショウ……………少々 ごま油……………小さじ 1 	にんじん……………1本 卵……………1個 塩……………各 少々 ごま油……………各 適量
干しいいたけ……………4~5枚	たれ <ul style="list-style-type: none"> 砂糖……………大さじ 1/2 すりごま……………大さじ 1/2 酢……………大さじ 1 しょうゆ……………大さじ 2 レモン汁……………大さじ 1 みりん……………大さじ 1/2 粉唐辛子……………小さじ 1/2 おろしにんにく…小さじ 1/2 長ネギみじん切り…5 cm分 ごま油……………大さじ 1/2 韓国赤唐辛子又は 赤ピーマン……………飾り用
B <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ……………大さじ 1/2 砂糖……………小さじ 1/2 すりごま……………小さじ 1/2 ごま油……………小さじ 1/2 おろしにんにく…少々 	

牛肉はAで和える。

干しいいたけは水でもどしせん切りにし、Bで和える。

もやしはあたまとひげ根をとる。きゅうりはせん切りにしてボウルに入れ、塩を少々入れてもみ、しんなりしたら水気をしぼる。

にんじんは皮をむきせん切りにする。

卵は塩を少々入れてよく溶きほぐし、薄焼きにして錦糸卵をつくる。

もやし、きゅうり、にんじんの順番で別々にごま油で炒める。もやし、にんじんには塩をふる。

の干しいいたけ、の牛肉の順番で別々にごま油で炒める。炒めた牛肉はせん切りにする。

くずきりは半分に折って、10~15分ゆで冷水にとり水気をきる。(くずきりによってゆで時間が異なるので、それぞれの作り方のゆで時間を参照)

たれの調味料を混ぜ合わせる。

器に ~ を彩りよく盛り付け、たれを添える。

たれをかけ混ぜ合わせて食べる。