



世界の料理教室

かていりょうり
～韓国の家庭料理～

きょう
〈今日のメニュー〉

- 豆もやしご飯
- 干したらのスープ
- タットリタン（鶏肉とじゃがいもの煮物）
- オイムチン



ベクチョンラン
講師：白貞蘭さん
日時：2010年の11月26日
会場：アミュゼ柏

白貞蘭さんのプロフィール

韓国留学中のご主人とソウルで知り合い結婚。
男の子二人に恵まれ、その後、家族四人で来日、
在日29年。息子さんたちはそれぞれ結婚、独立。
現在、ご主人と二人暮らしです。
今年5月には、可愛い初孫も生まれました。
KIRAの日本語教室で勉強中。

◎ 豆もやしごはん

ざいりょう 5人分

| | | | | |
|-----------|---------|----------------|---------------|---------------------------------|
| こめ 米 | 2合 | ちょうみりょう 調味料 | ぎゅう 牛だしのもと | 大 1 ¹ / ₂ |
| もち米 | 1合 | | さけ 酒 | 大 1 ¹ / ₂ |
| みず 水 | 600 cc | | しお 塩 | ひとつまみ |
| まめもやし | 300 グラム | | | |
| ぶたももうす切り肉 | 150 グラム | | | |

たれ (豆もやしごはんにまぜて食べる)

| | | | |
|------------|----|--------------------|-----|
| しょうゆ | 大5 | あぶら ごま油 | 大1 |
| いりごま | 大1 | にんにく (おろす) | 1かけ |
| ねぎ (みじん切り) | 大1 | こな 粉とうがらし (韓国産) | 大1 |

つく かた 作り方

- ① 米ともち米は、あらって水をいれ、炊飯器にいれる
- ② ぶた肉をこま切れにし、塩、酒をからめてほぐしておく
- ③ ①の米の上に、ぶた肉、まめもやしをのせ、だしのもとをいれ、ごはんを炊く
- ④ 炊き上がったらスイッチを切ってむらす
- ⑤ ボールでたれの材料をまぜておく

ポイント・・・たれはチヂミのたれと同じです。お豆腐にかけたり、いろいろお試してください。

◎ 干したらのスープ

〈材料〉 5人分

| | | | |
|------------|--------|-----|-----------|
| 干したら (韓国産) | 60グラム | ごま油 | 大1 |
| 大根 | 1/3本 | 調味料 | 牛だしのもと 大1 |
| 長ねぎ | 10cm | | 塩 小1 |
| にんにく (おろす) | 小1 | | こしょう 少々 |
| 水 | 1800cc | | |

〈作り方〉

- ① 干したらは、水であらってかるくしぼる
- ② 大根は拍子切りにする
- ③ 鍋で①のたらをごま油で軽くいため、水、にんにくをくわえてにる
スープが白くなったら大根、牛だしのもと、塩をいれ、たらがやわらかくなるまでにる
- ④ 仕上げに小口ぎりにしたねぎをいれ、こしょうをして味を整える

◎ タットリタン (鶏肉とジャガイモの煮物)

〈材料〉 5人分

| | | | |
|-------------|--------|-----|-----------|
| とりもも肉 | 500グラム | 調味料 | しょうゆ 大3 |
| たまねぎ (ざくぎり) | 中1こ | | 塩 小1/2 |
| じゃがいも (一口大) | 中2こ | | さとう 大1 |
| にんじん (乱ぎり) | 中1本 | | 牛だしのもと 大1 |
| 長ねぎ (ななめぎり) | 1本 | | 粉とうがらし 大1 |
| にんにく (おろす) | 2かけ | | |
| しょうが (おろす) | 1かけ | | |

〈作り方〉

- ① とりもも肉をぶつ切りにする (大きめでもよい)
- ② ①をなべに入れ、ざいりょうがかくれるくらいの水に、しょうが、にんにく、牛だしのもとをいれ強火でにる、肉に火がとおったら調味料をいれる
- ③ にんじん、じゃがいも、たまねぎ、長ねぎ (あおいところ) をいれ中火で煮る
- ④ なべに煮汁がすこしのこるくらいまでにる

◎ オイムチン (オイはきゅうり、ムチンはあえもの)

〈材料〉 5人分

| | | | |
|----------------|---------------------------------|--------|---------------------------------|
| きゅうり | 3本 ^{ほん} | しょう油 | 大3 |
| 酢 ^す | 大 1 ¹ / ₂ | さとう | 小2 |
| 塩 | 小 1/2 | 粉とうがらし | 大 1 ¹ / ₂ |
| にんにく (おろす) | 1かけ | ごま油 | 大 1 ¹ / ₂ |
| いりごま | 小1 | | |

〈作り方〉

- ① きゅうりは、ななめうす^き切りにする
- ② 切ったきゅうりに塩をひとつまみいれ、残りの材料をすべていれてまぜる

