

中高年今から始める男の料理塾 第二十二回

日時 : 平成 25 年 05 月 15 日 9:00 - 12:30

場所 : 山内地区センター 調理室

講師 : 富岡秀二 代表世話人 : 戸松隆志

受講者 : 斉藤定男、中村隆志、鈴木博、岡本尚士、立原義郎、
赤間廣、吉沢寿朗、小杉正雄

調理メニュー : 初めての韓国家庭料理に挑戦しました。



今回は、いつもとは趣を変えて
韓国の家庭料理に挑戦しました。

今回の調理メニューは

- 1) プルコギ
- 2) チジミ
- 3) ねぎとわかめのスープ

に挑戦しました。

【材 料】 4人分

【作り方】

プルコギ

牛肉 (切り落とし肉)	600g
玉ねぎ	1個
ニラ	1束
赤ピーマン	1個
ニンニク	2片
★酒	大 2
★醤油	大 1、5
★味噌	大 1
★砂糖	大 2
★オイスターソース	大 1
★豆板醤	小 1
ごま油	大 1
白ごま	適量

- ① 牛肉を1cm幅で切り片栗粉をまぶして置く。
- ② 玉ねぎは繊維に沿って5mm位のスライス切
赤ピーマンも5mm位
ニラは4~5cm位
ニンニクはみじん切りで切り置きする。
- ③ ★の調味料を合わせる
- ④ フライパンにごま油をひいて①を入れ、肉に火
が通ったら②を加え強火で炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら③を加え手早く炒める。
- ⑥ 最後に白ごまを加えて完成!

チジミ

ニラ	1束
玉ネギ	半分
キムチ	適量
生イカ	半身
桜エビ	適量
薄力粉	120g
片栗粉	60g
ダシダ (韓国調味料)	適宜
塩	少々
ごま油	適宜
水	200cc
サニーレタス (サンチェ)	

- ① ニラは4~5cm
玉ネギは繊維に沿って2~3mmスライス切
大きいキムチは小さく切り揃える
- ② イカはワタを取り皮を剥いて2~3cm角切る。
- ③ ボールに薄力粉・片栗粉と水を入れて溶かす。
- ④ ③にダシダ・塩を入れよく混ぜる。
- ⑤ ④に①・②と桜エビを入れて混ぜる。
- ⑥ フライパンにごま油をひいて⑤を適量投入して両面がきつね色になる位まで焼く (薄く焼くほど良い)。

(つけタレ)

★醤油	大4	ニンニク	少々
★酢	大2	★コチュジャン	適宜
★砂糖	大1	★ゴマ油	大1
長ネギ	適宜		

- ① ニンニクを下ろす。長ネギをみじん切り
- ② ①と調味料を合わせて冷蔵庫でねかす。

ねぎとわかめのスープ

玉ネギ	半個
長ネギ	半本
人参	半本
生わかめ	適宜
ダシダ (韓国調味料)	大1
醤油	小1
塩	少々
ごま油	少々
水	800cc

- ① わかめを水で洗い、塩抜きをして適当な大きさにカットして置く
- ② 玉ネギは大き目のみじん切り
長ネギも荒みじん切り
にんじんは厚めのたんざく切り
- ① 鍋に水を入れて人参を入れ、強火で沸騰させる。
- ② ②に玉ネギ・長ネギを入れ透明になるまで中火で煮る。
- ③ ③に白ごま・わかめを加えダシダと醤油・塩で味を調える。
- ④ ごま油を少々入れて完成!

本日の食材・揃い踏み



調味料・揃い踏み



今日は、これ迄の和食調理にはあまり使用していない調味料を使いました。

- ・豆板醤
- ・コチュジャン
- ・ごま油
- ・オイスターソース
- ・ダシダ(韓国調味料)

「プルコギ」食材の下拵え

赤ピーマンは

牛肉も



ニラは4-5cmに切る



玉ネギは短冊切り



細く切り揃える



細く切り揃える

チジミのつけタレ作り



下ろしニンニク、長ネギを調味料に加え、冷蔵庫で冷やす。

「プルコギ」作り

牛肉に片栗粉をまぶす。フライパンにごま油をひき、牛肉に火を通す。



肉、玉ネギ、ニラなどを炒め最後に調味料を加え強火で炒める。

サニーレタスやチョリソに包んで食べると韓国料理。

「チジミ」作り

イカを2-3cm角切り

チジミ用の野菜の下拵えの後、「生イカ」を調理。「生イカ」の調理は別紙

薄力粉・片栗粉を合わす ごま油をひいて強火で薄く焼く



仕上がりはパリパリ感を出すのがみそ。

(注) 今回は、「チジミ」に生イカを入れましたが、生イカのさばき方を別紙にて掲載します。

「ねぎとわかめのスープ」作り



玉ねぎ、長ねぎ、ニンジンを切り揃える。 長ねぎの青みどころは煮立ったら取り出す。

最後に、わかめ・白ごまとダシダ（韓国調味料）と醤油と塩で 味を調べ ごま油少々入れて完成。

木々の緑が眩しい新緑の季節が到来。
ゴールデンウィークも終わり、参加者の皆さんも
ようやく普段の生活に戻り、初めての韓国料理に
挑戦との事で、新しい体験を楽しんでいらっしゃいま
した。

次回の開催日程・場所は、確定しましたら
お知らせ致します。

レシピ制作・監修
写真撮影・編集

富岡 秀二
小杉 正雄