

# 中高年今から始める男の料理塾 第三十二回

日時 : 平成 26 年 06 月 14 日 9:00 - 12:45

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 : 齊藤定男、下司武文、中村隆志、杉村健次郎、神立俊美、  
米澤志朗、古川皖司、河内谷聖一、大島稲造、小杉正雄

調理メニュー : 今回は、「牛肉ビビンバ」と「わかめスープ」に挑戦



今回は、久々の韓国料理  
前回(平成 25 年 5 月)は「牛肉プルコ  
ギ・海鮮風チジミ・ねぎとわかめのス  
ープ」と 韓国 の 家庭料理・味付けに  
挑戦していましたが  
今回は 更に、韓国料理の定番

- 1) 牛肉ヒビンバ
- 2) わかめスープ

に 挑戦しました。

【材 料】 4 人分

【作り方】

## 牛肉ビビンバ

薄切り赤身牛肉	250 g
醤油	大 1.5
砂糖	大 1.0
ゴマ油	小 1
すりゴマ	小 1
おろしニンニク	小 1
(錦糸玉子) 玉子	
塩コショウ	少々

- ① (シイタケナムル) 干しシイタケ 7~8 枚
- ② (人参ナムル) 人参 小 1 個
- ③ (もやしナムル) 豆もやし 半袋
- ④ (ほうれん草ナムル) ほうれん草 半束

- ① 干しシイタケを水で戻す。
- ② 人参を線切りにして置く。ほうれん草はよく洗って置く。豆もやしは根を取って置く。
- ③ なべにたっぷりの湯を沸かしもやし・人参・ほうれん草の順で茹でて、水で冷やし、其々水を切って置く。ほうれん草は 4 等分位に切る・
- ④ 干しシイタケが戻ったらよく水を切り、薄切りに切り置き。
- ⑤ ④をゴマ油で炒め、調味料を加えて炒める。
- ⑥ 牛肉を細切りにして、調味料を合わせ下味をつける。フライパンを温め中火で焼く。
- ⑦ 玉子を溶いて塩コショウ、錦糸卵を作る。

## ①～④の【調味料】

(シイタケナムル)	醤油	大1
	砂糖	小1
	ゴマ油	大1
(人参ナムル)	ゴマ油	小1
	すりゴマ	大1
	おろしニンニク	少々
	塩コショウ	少々
(もやしナムル)	ゴマ油	小1
	すりゴマ	小1
	おろしニンニク	少々
	塩	少々
(ほうれん草ナムル)	ゴマ油	小1
	すりゴマ	少々
	塩コショウ	少々

- ⑧ 水気を切った人参・もやし・ほうれん草に調味料で味付けをする。
- ⑨ 牛肉・錦糸卵・4品のナムルが出来たら、どんぶりにご飯をよそいトッピングをして完成！
- ⑩ コチュジャン(適量)と混ぜて召し上がれ。

## わかめスープ

わかめ	適宜
ニンニク	1片
長ネギ	10cm
ゴマ油	大2
だしだ	大1
醤油	小2
すりゴマ	適宜
水	0,8L

- ① わかめを戻して適当な大きさに切り、ゴマ油にニンニクのみじん切りを入れて、中火でわかめを炒める。
- ② 途中長ネギの小口切りを入れ弱火でさらに炒める。
- ③ 乾燥わかめの様になったら、水を入れて沸騰させる。

④ だしだ・醤油・すりゴマを混ぜて味を調える。

## 本日の食材の揃踏み



中華料理と云うと「豆板醤・甜麵醬」等が調味料として使われますが、今日は韓国料理の調味料として「コチュジャン」を使用しました。「コチュジャン」とはもち米や唐辛子を熟成させた韓国の調味料です。辛味の中に独特の甘味があります。



## 「牛肉ビビンバ」の食材の下拵え

韓国ビビンバの食材の味付けは非常にシンプルとの事、食材の味付けの前に盛り付ける食材の下拵えをしっかり行います。

- 干しシイタケを水に戻す。

干しシイタケを水に浸け、一度 軽く洗い不純物を取除き 水に浸し戻す。

- もやしの根を取除き、水に浸し・洗う。

- 人参をピーラーで皮を剥き、千切りにして 水に浸し・洗う。

ピーラーで皮を剥き、三等分程に切、縦きりにした後、千切りにすると良い。

- ほうれん草は 特に根の部分の汚れを しっかり取除く。



鍋にたっぷりのお湯を沸かし、もやし・人参・ほうれん草の順で茹でて、水で冷やし、其々水を切って置く。 ほうれん草は4等分位に切る。



ほうれん草の茹で方 : 最初に 根の部分を約 10 秒次に、葉の部分を含めて 約 20 秒 茹でる。

## 「牛肉ビビンバ」の食材の調理

- 「シイタケ」の水戻しができたら、よく水を切り フライパンを温め、ゴマ油・醤油・砂糖・すりゴマで炒める



- 下拵え済の「もやし・人参・ほうれん草」を それぞれ調味料を加え「ナムル」を作る。

ナムルは韓国の家庭料理の一つで、もやしなどの野菜やワラビなどの山菜、野草を塩茹でしたものを調味料とゴマ油であえたもの。

- 牛肉を細切りにして、フライパンを温め調味料を加えながら中火で焼く。





●玉子を溶いて、塩・コショウを加え 錦糸玉子を作る。

中火でフライパンを温め 溶いた玉子を入れ 薄く丸く広める。 片面が焼けたらお皿を使って裏返し。



焼けた薄焼き玉子を丸めて、薄く切り揃える。 錦糸玉子の出来上がり。

### 「牛肉ビビンバ」の食材の出来上がり



### 「わかめスープ」の調理

今回の「わかめスープ」は 塾生の常識(スープにワカメを入れる)を覆す調理法でした。



水で戻したワスメを一口大に切り、フライパンにゴマ油とニンニクのみじん切り・ネギを入れて炒める。  
乾燥ワカメのようになったら、水を入れて沸騰させる。「だしだ・醤油」で味を調え 完成。

### 調理済食材をどんぶりにトッピングして「牛肉ビビンバ」完成!!

彩を気にしながらトッピング

### 本日の調理風景



### 終了後の食事会と 今後の予定

久々に韓国料理に挑戦。 多くの種類の野菜・食材を  
少しずつ食べる事ができ、ご飯の量を加減すれば 我々高齢  
者には楽しい料理だと感じました。 又、「わかめスープ」  
と言えばスープにワカメを入れるものと思っていましたが  
今回の調理法には驚かされました。 御馳走様でした!!  
次回の開催日は 7月12日 9:00 から  
山内地区センターにて開催予定です。

レシピ制作・監修 富岡 秀二  
編集 小杉 正雄