

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

なずなと牛肉の味噌チゲ



レシピ提供：アン・スヨン先生

🍃 コツ、ポイント

お米のとぎ汁を使うこと！

お味噌の発酵成分を生かすためにはグツグツ

煮込みすぎないことが秘訣！

材料 作りやすい分量

なずな 200g
牛肉 200g
ジャガイモ 240g
朝鮮カボチャ(エホバク) 160g
木綿豆腐 200g
赤・青唐辛子 少々

A)調味料

韓国味噌 80g
唐辛子粉 10g
塩 少々
だしパック(野菜・煮干し) 各1つ
米のとぎ汁 1リットル

作り方

(具材は旬の食材を活用する。映像では唐辛子粉を入れていませんがお好みで使用します)

1. なずなは根元の土が取れるようにきれいに洗い水気を切る（サイズが大きいなずなは根元を半分にさく）。ジャガイモ、エホバク、豆腐は食べやすい大きさに切る。唐辛子は細かく刻む。
2. コメのとぎ汁にだしパックを入れてユクス（だし汁）をつくる。（容器に韓国味噌と唐辛子粉を混ぜておき、ユクスを少量入れて混ぜ合わせておく）。
3. 水にさらしたジャガイモから加え、煮だして来たらエホバクと豆腐、刻んだ唐辛子を入れて沸騰させる
4. 野菜に火が通るタイミングで半分ほど韓国味噌を入れて、沸騰するタイミングで牛肉となずなを加えてひと煮立ちさせながら、味を確認し残りの味噌を加えひと煮立ちさせる。
5. 最後に味を見て足りない場合は塩で微調整する。