

【スンドゥブのチゲ】2005年2/16 の兎屋ブログで公開済

【材料 /4人前】

おぼろ豆腐 600g ・・・・無い時は絹ごし豆腐でも良い。
豚バラ薄切り肉 100g アサリ 200g 長ネギ 3分の1本
昆布だし (豆腐から出た水分と合わせて) 2と3分の1カップ
タマネギ 50g ゴマ油適量 塩小さじ3分の1

【薬念 (ヤンニヨン:韓国薬味) の作り方】

粉唐辛子 (コチュカル) 大さじ1と2分1
しょうゆ大さじ4 酒大さじ1 ゴマ油大さじ1
塩小さじ3分の2 おろしニンニク おろしショウガ すりゴマ大さじ1
長ネギみじん切り大さじ3 コチュジャン小さじ1

※コチュジャンは韓国製が断然お勧めです。でないと味が変になります。

※コチュカル (粉唐辛子) 韓国産のものをお使い下さい。これ大事!

「以上2点は韓国食材屋さんで買うと良いです」

【作り方】

- 1: 豆腐はボウルにざるをのせた上で10分ほど水分をきる。
- 2: 出た水分は捨てずに昆布だしと合わせて2と3分の1カップにしておく。
- 3: 長ネギを斜め薄切りにする。
- 4: 薬念 (ヤンニヨン) の材料を合わせておく。
- 5: アサリは薄い塩水につけ、砂ぬきをしてから殻をこすり洗う。
- 6: 豚肉は一口大に切り、タマネギは厚さ5ミリの薄切りにし薬念の半量であえておく。
- 7: 鍋に分量外のゴマ油をひき、豚肉とタマネギをいためる。
- 8: 肉の表面の色が変わったら、だしとネギを加えて強火で煮立てる。
- 9: アクを取ってから弱火にして7分ほど煮込む。
- 10: 鍋におぼろ豆腐をスプーンですくい入れ、残りの薬念を加える。
- 11: 豆腐に味がなじむまで煮たらアサリを加え、口が開いたら味を見て、塩でととのえる。

作り方は、金裕美さんのレシピからです。(2001年富士宮在住時代の読売新聞切抜きで試しました) 佐野家はこのレシピを新聞で見つけ挑戦し、今では冬の時期は月最低2回以上食べています。追伸:最後にご飯を入れ、混ぜて食べるとまたおいしい! マシッソヨ!

【材料の例】



コチュジャン（韓国製）佐野家はこれしか使いません。



コチュカル（韓国製）コチュカルとは粉唐辛子という意味です。