

【スンドゥブのチゲ】

【材料 /4人前】

おぼろ豆腐 600 g ・・・・無い時は絹ごし豆腐でも良い。
豚バラ薄切り肉 100 g アサリ 200 g 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 50 g 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。(2003年の新聞切抜きで試しました) 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）これおいしいです。



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。