

【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（ヤンニョン：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。でないと味が変わります。

※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（ヤンニョン）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。