

タッポクンタン (닭볶음탕)

材料(2~3人分)

鶏肉ぶつ切り...300~400g

じゃがいも...1個

にんじん...1/2本

玉ねぎ...1個

白ねぎ...1/2本



<ヤンヨムジャン>

しょうゆ...大さじ3

コチュジャン...大さじ3

酒...大さじ2

砂糖...大さじ2~3 (お好みで調整)

コチュカル...大さじ1

にんにくすりおろし...大さじ2

しょうが(すりおろし)...大さじ1/2

すりごま...大さじ1

1. 鍋に水と鶏肉のぶつ切りを入れて火にかけます。
2. 沸騰してきたら鶏肉を入れてかるく茹でます。たった鶏肉をあげて、味がしみやすくなるよう切れ目を入れておきます。
3. 鍋にじゃがいもとにんじんとひたひたの水を入れて5分ほど煮込みます。

4. 作っておいたヤンヨムジャン(ヤンヨムジャンの材料を全部合わせてください)を溶かします。
5. そこへ鶏肉と玉ねぎを入れて強火で煮込んで汁が少なくなってきたところへ白ねぎを加えてひと混ぜしたら出来上がりです。

ワカメスープ (미역국)

材料(1人分)

わかめ...10g

ごま油...小さじ1

牛肉...小さじ1

しょうゆ...小さじ3

こしょう...少々

白ねぎ...1/5本

白ごま...小さじ1



1. ワカメを水に入れておく。
2. 白ねぎは小口切ります。
3. 鍋にごま油を熱し、わかめを炒めます。
4. そこに牛肉を加えて2~3分煮込み、しょうゆ・こしょうで味をととのえます。
5. 器に盛り付け、白ねぎ・白すりごまをのせて出来上がり。

닭볶음탕

재료(2~3인분)

닭고기...300~400g

감자...1개

당근...1/2개

양파...1개

대파...1/2대



< 양념장 >

간장...3스푼

고추장...3스푼

요리술...2스푼

설탕...2~3스푼(취향에 따라 조절)

고춧가루...1스푼

다진마늘...2스푼

다진생강...1/2스푼

깨...1/2스푼

1. 냄비에 물과 닭고기를 넣고 가열한다.
2. 끓기 시작하면 닭고기를 살짝 데친 후 꺼내 양념이 잘 베도록 닭고기에 칼집을 내준다.
3. 냄비에 감자와 당근을 넣고 물을 조금 넣고 중불로 가열한다.
4. 만들어둔 양념장(양념장 재료를 전부 섞어서 준비한다.)을 넣고 한번 더 가열한다.
5. 마지막으로 닭고기와 양파를 넣고 강불로 줄여 파를 올려 한번 더 살짝 끓이면 완성

미역국



재료 (1인분)

마른미역...10g

참기름...1/3스푼

소고기...1/2스푼

간장...1스푼

후추...약간

대파...1/5

깨...약간

1. 마른미역을 물에 넣어 불린다.
2. 대파는 어슷썰기 하여 준비해둔다.
3. 냄비에 참기름을 넣고 불린 미역을 넣어 볶는다.
4. 3에 소고기를 넣고 2~3분정도 더 볶은 후 간장과 후추를 넣어 간을 맞춘다.
5. 끓고 나면 썰어둔 대파와 깨를 뿌려 그릇에 담아낸다.