

平成30年9月八百屋塾 ～韓国料理～

レシピ作成 李 美栄

野菜ソムリエ Pro.

ベジフルフラワーアーティストプロフェッサー

ホームページ「美野菜」<http://biyasai.com>

エゴマ葉キムチ

★材料

エゴマ葉	30枚	A;しょうゆ	大さじ4
長ネギ(刻み)	大さじ1	みりん	大さじ2
		水	大さじ1
		B:粉唐辛子	小さじ2
		すりごま	大さじ2
		にんにく(おろし)	小さじ1/2
		ごま油	大さじ1

■作り方

1. エゴマの葉は水でよく洗い、ザルに上げる。
布巾で一枚ずつ拭いて水分をとる。
2. 小鍋にAを入れ火にかけて、沸騰したら火を止めて冷ます。
冷めたらBと長ネギを加える。
3. 密閉容器に エゴマの葉を4,5枚入れ、
一番上の葉に2のたれをスプーンで塗る。
同じ要領でどんどん重ねていく。
次の日に一度上下を返す。

当日でも食べられるが、食べ頃は翌日から。
おにぎりに巻いて食べるのがオススメ。

豆もやしのナムル

★材料

大豆もやし	1袋 (200g)
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2
すりごま	大さじ2
にんにく(おろし)	少量

■作り方

1. 大豆もやしは 塩を入れた水から蓋をして茹でる。
5分ほど茹でて、ざるに上げておく。
2. ボールに1を入れて、ごま油、塩、すりごま、にんにくを入れてよく混ぜ合わせる。

即席きゅうりキムチ

★材料

きゅうり	2本	塩	小さじ1
細ねぎ	1本		

A:粉唐辛子	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
すりごま	大さじ1
にんにく(おろし)	小さじ1/3

■作り方

1. きゅうりは縦に半分に切り、薄く斜めに切る。
2. ボールに1を入れ塩をよく混ぜてしばらく置く (10分)
3. 2のきゅうりを軽く絞り、Aの調味料と
1,2cmに切った細ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。

エホバツ(韓国かぼちゃ)のジョン

★材料

エホバツ	1本	A; しょうゆ	大さじ3
小麦粉	適量	酢	大さじ1
卵	2個	長ねぎ(みじん切り)	少々
塩	少々	すりごま	大さじ1
ごま油	適量		

■作り方

1. エホバツは5,6mmの厚さの輪切りに切り、バットに並べて表面に軽く塩をふりしばらくおく。
2. 1から出た水分をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をまぶす。
3. フライパンにごま油をひき、溶き卵にくぐらせた2を入れて両面を焦がさないように焼く。
4. Aを合わせてたれを作り、つけていただく。