



世界のお料理 (韓国編) 薬食同源・体にご褒美レシピ

監修：料理研究家 白居芳美 先生



プルコギ

■材料(4人分)

豚ロース薄切り…240g
 玉ねぎ……………1/2個
 にんじん……………1/2本
 ニラ……………1/2束
 しいたけ……………2個
 ねぎ……………1/2本

おろししょうが…1かけ分
 おろしにんにく…1かけ分
 醤油……………大さじ2
 A 酒……………大さじ2
 はちみつ(砂糖)…大さじ1/2
 ごま油……………大さじ2
 すりごま……………大さじ2

■作り方

1. 玉ねぎ・しいたけは薄切り、ニンジン千切り、ニラは3~4cmにざく切り、ネギは斜め薄切りにする。
2. Aをすべて混ぜ合わせてたれを作る。
3. 2に豚肉を1枚1枚はがしながら入れ、1を加えてよくもみ込む。
(冷蔵庫で一晩寝かせると味がしみてより美味しくなる)
4. フライパンにごま油を熱し、漬け込んだ肉と野菜を炒める。

★野菜はピーマンやえのき茸・エリンギを入れてもOK。
 また最後に春雨を加えてもいいです。
 ★サラダ菜やレタスにぐるんでいただきます。



サムゲタン

参鶏湯 風スープ

■材料(4人分)

鶏骨つきもも肉…2本
 もち米……………大さじ4
 なつめ……………4~5個
 松の実……………大さじ1
 クコの実……………適量
 にんにく……………2かけ
 しょうが……………1かけ

みつ葉……………適量
 ※またはアサツキ…適量
 塩……………適量
 黒胡椒(粗挽き)…適量
 ※骨付きもも肉が無い場合
 手羽先と手羽元…4本ずつ
 ※あれば朝鮮人参…1~2本

■作り方

1. もち米は洗って10分ほど水に浸してざるに上げる
2. なつめは水でさっと洗う。にんにくとしょうがは薄切りにする。みつ葉は長さ3cmに切り、ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に鶏肉、なつめ、松の実、クコの実、もち米、にんにく、しょうがを入れて、水1リットル(ひたひたになるまで)を注ぎ、ふたをして強火にかける。5~10分して煮立ったらアクを取って弱めの中火にし、ふたをして約1時間煮る。
4. 器に取り分け、みつ葉・ねぎ・クコの実をのせ、塩・粗びき黒胡椒をふっていただく。