



キンパブ(韓国風海苔巻)

■材料(2本分)

ご飯……………350g

┌ 塩……………小さじ1/2

└ 胡麻油……………小さじ1

ほうれん草…2株

┌ 醤油……………小さじ1

└ 胡麻油……………小さじ1

にんじん……………1/2本

┌ 胡麻油……………少々

└ 塩……………小さじ1/4

牛ひき肉……………100g

┌ 砂糖……………小さじ1

└ 醤油……………小さじ1

└ みりん……………小さじ1

卵……………2個

塩……………少々

砂糖……………小さじ1

たくあん……………1/2本

カニカマ……………6本

エゴマまたは青じそ ……4枚

海苔……………2枚



■作り方

1. 温かいご飯をボウルに入れ、塩・胡麻油を加えて混ぜ合わせる。
2. ほうれん草を茹でて水気を切り、醤油と胡麻油で和える。
3. にんじんを千切りにして胡麻油をひいたフライパンで炒める。塩で下味をつける。
4. 牛ひき肉に砂糖・醤油・みりんをもみ込み、フライパンで炒める。
5. 卵に塩を加え溶きほぐす。薄焼き卵を2枚焼く。
6. たくあんを1cm角に切る。長さは海苔の幅に合わせる。
7. 海苔の手前2/3のところにご飯を均等に広げる。その上に洗ったエゴマ(または青じそ)の葉を置く。さらに丸めた薄焼き卵をその上にのせる。
8. 7の上に、人参・牛肉・ほうれん草・たくあん・カニカマを置き、硬めにしっかりと巻く。

★日本の海苔巻きより
きつ目に巻きます。
魚肉ソーセージを
入れてもおいしいです。



手羽先のから揚げ(甘辛ダレ)

■材料(4本分)

手羽先……………8本
酒……………大さじ2
片栗粉……………適量

サラダ油……………適量

白ごま……………適量
黒胡椒……………適量
★お好みで粉山椒

A	{	醤油……………50ml
		みりん……………50ml
		酒……………30ml
		砂糖……………大さじ2
		生姜(すりおろし)……………大さじ1
		ニンニク(すりおろし)……………大さじ1



■作り方

1. Aを混ぜ合わせて火にかけ、沸騰したら火からおろしてバット(または平らな皿)に移して冷ましておく。
2. 手羽先はフォークで穴を数ヶ所開けるかナイフで刺して切り込みをつけて、ビニール袋に入れて酒をもみ込んでおく。
3. 別のビニール袋に片栗粉を入れ、手羽先を入れて全体にまぶす。(水っぽい時は水けをふき取る)
4. 160度の油で7~8分揚げ、バットの上で油を切る。
5. 180度の油で1分ほど二度揚げする。
6. 1のタレに漬ける。
7. 白ごまと黒胡椒を振りかけて完成。