

# 2009年1月24日(土) おかえりやさしいクッキング

講師：大村成子（料理研究家）

講師プロフィール

韓国家庭料理を得意とする。素材にこだわり、素材を活かす複合的な食材を使い、健康食を心がけた料理を研究・紹介。

## チヂミ（韓国風お好み焼き・パジョン）

材料（5～6人分）

もち粉 1カップ

小麦粉 1カップ

だし汁 2カップ

卵 1個

ニラ 1把

豚平切 100g

塩 少々

★ 調味料

ごま油 大さじ2（チヂミ焼き用）

★ タレ

しょうゆ 大さじ2

酢 小さじ1半

すりニンニク 少々

ねぎ 大さじ1

いり胡麻 少々

青唐辛子 1本

### <作り方>

- ① もち粉・小麦粉をだし汁で溶き、卵を入れ塩少々で味付けし、ニラを入れる
- ② 豚肉を一口大に切り①に入れる
- ③ ニンニクをすり、ネギをみじん切りにし、タレをつくる
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき、薄く延ばして強火～中火でこんがり両面を焼く
- ⑤ 焼きたてにタレをつけ、熱々をいただく

## 野菜サラダ タレ2種

### 韓国風香味みそかけ (サムジャン)・玉ネギ万能ドレッシング

材料 (5～6人分)

ブロッコリー 2把

ニンジン 1本

カブ 1個

★ タレ① 香味みそ (サムジャン)

コチジャン 1 / 3カップ

砂糖 大さじ2～3

白みそ 大さじ2

ごま油 大さじ2

すりごま 大さじ2

しょうゆ 大さじ3

酢 大さじ2

★ タレ② 玉ネギ万能ドレッシング

玉ネギ 1～2個 (400～500g)

砂糖 大さじ3

塩 小さじ2

酢 大さじ10 (150cc)

サラダ油 大さじ10 (150cc)

みりん 2分の1カップ (100cc)

酒 2分の1カップ (100cc)

しょうゆ 2分の1カップ (100cc)

### <作り方>

- ① ブロッコリーの房を分け、塩を一つまみ入れ、茹でておく。  
カブはイチョウ切りにする。
- ② ニンジンはスティック状に切り、半ゆで (少し固さが残るくらい) にする。
- ③ それぞれのタレをつくる。  
タレ① 調味料をすべて混ぜ合わせる  
タレ② 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角に薄切り。15分置く。ビンまたはタッパー等に玉ネギと調味料を混ぜ、しばらく置く。
- ④ 食べる直前に、野菜にタレをかけ、いただく。