

キムチの炊き込みごはん

材料

米 : 4カップ
白菜キムチ : 1/4株
牛肉ミンチ : 200g
(栗かギンナン : 10個くらい)
ごま油 : 大さじ2

調味料 (牛のミンチ)

しょうゆ : 大さじ2
ねぎ (みじん切り) : 大さじ2
にんにく (する) : 小さじ1
すりごま : 大さじ1
こしょう : 少々
ごま油 : 大さじ1

作り方

- ①白菜キムチは洗わずに軽くしぼって細いせん切りにし、牛肉ミンチは調味料で味付けしてよく手で混ぜ合わせておく。
- ②米は洗ってザルにとり、水気をよく切っておく。
フライパンにごま油 (大さじ2) を引いて、中火で米をすき通るぐらいまでいためる。
- ③キムチ、肉、いためた米をそれぞれ三等分にして、炊飯器にまず1/3の米、肉、キムチの順に入れる。これを繰り返し入れてカップ5弱の水を加えて炊き込む。(栗やギンナンは、一番上にのせる)
- ④器に盛り付けてから、きざみ海苔を飾る。



玉ねぎと明太魚 (メンタイ) のスープ

材料

干しメンタイ : 適宜
(さいて売っています)
玉ねぎ : 2個
青ねぎ : 少々

調味料

ごま油 : 大さじ1
韓国の粉だし : 大さじ1/2
(ほんだしでも可)
しょうゆ : 適宜

作り方

- ①切りさいてあるメンタイは水に数秒つけてやわらかくし、水気を切る。
- ②玉ねぎは薄切りにして、ごま油でしんなりするまでいためる。
次に水気を切ったメンタイも一緒にいためて、色が変わってきたら人数分の水をさして弱火で沸騰させ、しょうゆで味を調える。
器に盛ったら青ねぎを少々入れる。

キュウリのキムチ

材料

キュウリ : 5本
粉唐辛子 : 大さじ1
あみの塩辛 : 大さじ1
りんご (する) : 1/2個
かつおだし汁 : 1/2カップ
砂糖 : 大さじ1
にんにく (する) : 1片
しょうが (する) : 大さじ1/2
塩 (下漬け用) : 大さじ1

作り方

- ①キュウリは縦半分に切り、次に斜め3~4cmに切る。
これに塩をしてしんなりさせ、ザルにあげる。(塩辛い時はざっと水洗いする)
- ②ボールの中に薬味の調味料と材料を入れてよく混ぜておく。
- ③水切りしたキュウリをこのボールに入れて、手でよく混ぜ合わせておく。
保存する時は、冷蔵庫で冷やしてから2~3日後が食べ頃です。