

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

スンドゥブチゲ (純豆腐チゲ)



レシピ提供：全香美先生

🍴 コツ、ポイント

柔らかい豆腐、日本の絹ごし豆腐を
メインに使用したピリ辛なチゲ
チゲは煮込む時間を長くするとスープに
コクが生まれます。

材料(2～3 人前)

絹ごし豆腐	400g	調味料	
あさり	200g	酒	50ml
イカゲソ	40g	出汁	400ml
豚ばら肉	60g	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	100g	にんにくすりおろし	15g
えのき	50g	粉唐辛子	大さじ1
わけぎ	1～2 本	魚醤又は薄口醤油	大さじ1
		コチュジャン	大さじ1

作り方

調理時間：約 30 分

1. 玉ねぎ、イカゲソ、えのき、豚ばら肉は 細かく切っておく。
わけぎは、斜め薄切りにする。
2. 鍋に酒と砂抜きしたあさりを入れ蓋をし、あさりの口が開いたら一度あさりを取り除く。 お皿に移し、ラップをして粗熱が取れたら身を外す
3. あさり出汁が残った鍋に、出汁、玉ねぎ、イカゲソ、豚ばら肉、えのきを加えて一度沸かしアクを取る。
4. 次にすりおろしたニンニク、砂糖、魚醤、コチュジャン、粉唐辛子を加え煮込む。
5. 水切りした豆腐を加えてさらに煮込み、仕上げに殻を外したあさりと分葱をのせる。
6. お好みで卵トッピングもおすすめです。