

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

# 安東チムタク



レシピ提供：キム・ヨンジョン先生

## 🍴 コツ、ポイント

お肉は骨付きを選び旨味とコクを高めたれに  
10分浸けこむことで味が染みます。

辛味は鷹の爪の量と使い方で調整し  
たっぷりの胡椒味が安東チムタクの特徴です！

## 材料 作りやすい分量 (3~4人前)

鶏肉	500g
ジャガイモ	150g
人参	1/2本(70g)
玉ねぎ	80g
椎茸	2個
長ねぎ	50g
春雨	40g~50g

## 味付け

醤油	大さじ 6
砂糖	大さじ 3
オイスターソース	大さじ 1
みりん	大さじ 3
生姜おろし	小さじ 1
にんにくおろし	大さじ 1
インスタントコーヒー	大さじ 1/2
鷹の爪	3~4個
コショウ	約 20回ふる
水	150ml
煎りごま	少々
サラダ油	大さじ 1.5

## 作り方

調理時間:約 20分

1. 春雨は 30 分ほど水に浸けて戻しておく。
2. 鶏肉、ジャガイモ・人参を一口大にカットし、玉ねぎはくし切り、椎茸は 1 cm幅にスライス、長ネギは斜めに大きめに切る。
3. 鍋に水以外の調味料を入れ、鶏肉、ジャガイモ、人参を加えて10分味をしみこませる。
4. ③を中火で 2 分炒める。
5. 水を入れて蓋をして 10 分ほど煮込む。  
※水の分量は鍋の大きさにより若干加減します。
6. ジャガイモが柔らかくなったら春雨、椎茸、玉ねぎ、長ネギを入れて 2 分煮立てる
7. たっぷりに胡椒を入れ、味見をして甘さ・醤油加減の微調節をし、煎りごまをふって出来上がり。