

第12回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト ～ スンドゥブチゲ（純豆腐チゲ）当選作 ～



玉井よしえさん

スンドゥブチゲは韓国料理屋さんでも家でもよく食べていました。

家で食べるときは市販のスープを使うものだと思いますが

今回、この作り方を知って自分でも、こんな美味しいスンドゥブチゲを作れるのだと驚きました。しっかり昆布と煮干しで出汁をとりアサリや豚肉・イカゲソ・タマネギ・えのきからも旨味が出て凄く深みのある味になりました。

辛さの調節も自分好みにできますし、辛いのが苦手な家族にも食べてもらえます。

これからは、市販のスープを買うことはないと思います。

第12回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト ～ スンドゥブチゲ（純豆腐チゲ）当選作 ～



滝川ユウさん

自己流で、よく作っていた純豆腐。
今回、動画に倣って作ってみたところ、
「これこそ、お店の純豆腐の味！」と、本格的な味わいに驚きました。

食材が足りず、置き換えた食材もありましたが、香美先生のように、丁寧に作ったおかげで、味に深みとコクが出て、とても美味しくできました。

今回はあさり缶を使用しましたが、缶の煮汁を丸ごと活用でき、旨味が増した気がします。

純豆腐は缶詰や野菜など常備食材で作れるので、非常時のメニューにもできそうです。これからも、色んな具材で作ってみようと思います！

第12回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト ～ スンドゥブチゲ（純豆腐チゲ） 当選作 ～



渡辺美樹さん

全香美先生のレシピ動画を参考に早速スンドゥブチゲを作ってみました♡

豚バラやイカゲソを入れるスンドゥブのレシピは初めてです！アサリだけでなく豚肉やイカからも旨みあるエキスが出て濃厚で絶品なチゲの出来上がり～

魚醤がなく入れませんでしたがお出汁を前日から丁寧に取り野菜もしっかり煮込みました。

ユン・ヨジュン氏のアカデミー受賞をお祝いし미나리（ミナリ）も葱と一緒に添えて♡

「調味料を入れてからのアクは取らない！」

アクを引きたくなるのをぐっと我慢しました!!

全香美先生の説明はとても分かりやすく丁寧に作っていて楽しかったです。

韓国文化院様、全香美先生、素晴らしいレシピ動画をありがとうございました。

第12回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト ～ スンドゥブチゲ（純豆腐チゲ）当選作 ～

廣江智恵子さん

今まで何度か自宅でスンドゥブチゲを作っていますが、味の深みが足りない気がしていて、でも何が足りないのかがずっと分かっていませんでした。

今回、全香美先生のレシピで試したところ、いつもと違って味に奥行きがあり、求めていたスンドゥブチゲの味がして、本当にうれしかったです。今までは、アサリから出るうまみを基本としキムチを入れたりしていました。アサリのうまみの他、昆布と煮干しから出汁を取ったものを入れること、また魚醤、砂糖、お酒を入れることを知りました。魚醤は以前ベトナム旅行した際に購入してきましたが、ほとんど使う機会がないまま冷蔵庫で眠っていたので、これを機に使えてよかったです。魚醤でぐっと魚介のうまみが引き立ったように思います。

イカはげそが手に入らなかったなので、お刺身の白い部分を細かくして使いました。エノキを買うのを忘れて、自宅にあったシイタケを代わりに使いました。また、粉とうがらしが自宅になかったので、輪切り唐辛子をフードプロセッサーで砕いて使いました。そのせいか、スープがあまり赤くならなかったのですが、味はしっかりと唐辛子が効いていました。

全く同じレシピとはなりませんが、気軽に本格的なスンドゥブチゲが食べられて大満足でした。



第12回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト ～スンドゥブチゲ（純豆腐チゲ）当選作～



川口智子さん

今まで韓国で食べた思い出の味を求めて自己流で作っていましたが、今回本格的な作り方を紹介して頂き早速作ってみました。

イカゲソの代わりに家にあったホタテを使い、色どりに今が旬のアスパラを、味付けにオキアミを少し入れてアレンジしてみました。

アクを取るタイミングや、調味料を入れてからの煮込み具合などとても参考になりました。

中でも一番参考になったのは、最初にあさりをお酒で蒸して出汁を取り、あさりを取り出しておく事でした。また、僅かな砂糖が辛さを引き立てていてとても大切な事が分かりました。

今回作ってみてやっと求めていた味に出会えた！と思い感動でした。