

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

韓国風すいとん



レシピ提供：ホミン先生

煮干しと野菜の出汁が効いた奥深い味わいのスープに舌鼓み

🍴 コツ、ポイント

すいとんの生地作りは粉の様子を見ながら数回に分けて水を加える。仕上げのニンニクは香りが大切なので是非生のニンニクを使いましょう。

材料（2～3人前）

A		B	
小麦粉(中力粉)	200g	じゃがいも	2個(約200g)
水	130cc	玉ねぎ	100g
塩	小さじ1	にんじん	60g
		ズッキーニ	70g
		煮干し出汁	1.2L
		朝鮮醤油	大さじ1
		にんにく(すりおろし)	1かけ分
		コショウ	少々

作り方

調理時間：約 25 分（生地の冷蔵庫時間は除く）

1. Aの材料をボウルに入れ、よくこねた後ラップをかけて冷蔵庫で30分以上休ませておく。
2. Bの野菜を切る。じゃがいもはやや太い一口サイズ、玉ねぎとにんじんは太い千切り、ズッキーニは薄い半月切りにする。
3. 鍋に煮干し出汁を入れて火にかけ、じゃがいもを入れて沸騰させる。
4. 1の生地を素早く薄く、伸ばしながら少しずつ切り取って3の鍋に入れる。
5. 2の残りの野菜を入れてもう一度沸騰させる。
その後、にんにくのすりおろしと朝鮮醤油を入れて味を整える。
6. 全ての具材に火が通ったらコショウを入れて完成。