

## 第14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 ～ クルミと雑魚のコチュジャン炒め 当選作 ～



### 玉井よしえさん

クルミと雑魚のコチュジャン炒めを初めて見ました。クルミは、おかずやおつまみのイメージは無く…パンやお菓子に入っている物としか思って無くて…今回、初めて作ってみてイメージが一気に変わりました。

作り方も簡単で、順番に用意した材料を入れるだけで出来上がりました。作っている時からいい香りがするので何度もつまみ食いを…保存もきくとおっしゃってましたが、この勢いではすぐに無くなりそうです。

今回も、素敵な料理おしえて下さってありがとうございました。

## 第14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 ～ クルミと雑魚のコチュジャン炒め 当選作 ～



江田美江さん

今回は雑魚はちりめんじゃこを使って作ってみました。

とても簡単に作れてカルシウムやビタミン、ミネラル等も取れて美味しい！！

おかずにもなるしおやつにも最適で美味しすぎて食べすぎに注意ですね。

ご飯に混ぜておにぎりにしてみるのもいいと思います。



## 第14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 ～ クルミと雑魚のコチュジャン炒め 当選作 ～



平井実帆さん

どんな味になるのかドキドキしましたが、材料を混ぜ合わせて加熱しただけで、こんなに美味しい一品になることに驚きました。

クルミと雑魚のサクッとした食感と香ばしさが甘辛いタレに絡み、やみつきになる味です！普段、あまりクルミや雑魚を食べないので、栄養も取れて最高です。

また、日本のおせち料理の「田作り」に似ていて、韓国と日本の食のつながりを感じ、嬉しくなりました。

# 第14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 ～ クルミと雑魚のコチュジャン炒め 当選作 ～



花野友季子さん

雑魚とナッツでこんなおいしい常備菜が作れるとは驚きです！

醤油、コチュジャン、ゴマ油は韓国製を使用、炒めている時から風味が良く、ごはんと一緒に食べると甘辛くておいしかったです。

晩酌にもぴったりの一品、辛い物が苦手な両親もとても気に入ってくれました。また韓国の常備菜を作ってみたいと思います。



## 第14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 ～クルミと雑魚のコチュジャン炒め 当選作～



### 早川悦子さん

健康にも大変良く、身近な食材のクルミや雑魚を使って簡単に出来るレシピでした。多めに作っても保存できるので常備菜になり便利です。

数日後に食べると作り立てとは違った味わいがあり美味しかったです。

韓国でお店に入ればきっと小皿料理の一品として出てきそうだなと思いました。

お酒にもご飯にも合い、沢山作ったと思っていたのにあっという間に食べてしまう美味しさでした。

## 第14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 ～クルミと雑魚のコチュジャン炒め 当選作～



### 小林恵美子さん

昨春から、夫の義父母をサポートするため、東京を離れ田舎暮らしをしています。義母は魚や肉が好きではないので栄養面の偏りが心配ですが、今回のお料理とよく似た日本の「くるみ小女子」は好きなので、スーパーで買うことが多いです。

いつも同じでは飽きが出るし、手作りの方が絶対においしいはずと思い、コチュジャン炒めを作ってみたところ、美味しいと喜んで食べてくれました。義母は辛い物が苦手なので今回は鷹の爪を使わず、また、水飴のかわりに自家製の蜂蜜を使って作ってみました。

にんにくが良い隠し味になっていてスッキリした味わいに仕上がりました。東京の夫と息子にも送ってあげました。



## 第14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 ～クルミと雑魚のコチュジャン炒め 当選作～



### 鈴木百音さん

ピリッと甘辛。香ばしい。くせになる  
味わいで家族にも大好評でした。

沢山できたので粗熱をとってから容器  
に入れ保存し、作った日以降も食卓に並  
びました。

ちなみに、柔らかくするために煮て出  
た煮干しの出汁をみそ汁やおじやの汁に  
使い、食材を無駄なく使えたと思います。  
クルミと雑魚のコチュジャン炒めに出会  
えたり、これを作ることにより他の料理  
を作る機会もできたりと、とても有意義  
な時間を過ごせました。

ありがとうございました。