

第42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 ～豆もやしと大根の冷や汁とししとうとミョルチ炒め 当選作～



早川悦子さん

韓国の食卓シリーズということでお汁とメインの2本だてのメニューでした。

お汁は少しの調味料で豆もやしと大根の味を生かした優しい味付けで体にととても良いお汁だなと感じました。

ししとうとちりめんじゃこの炒めはそれぞれを別々に炒めるのが大事なのかと思いました。そして水あめを作ってそこにししとうとじゃこを入れるのも初めてのやり方でおいしく仕上がりました。

たくさん作っても常備菜になるのもいいなと思いました。

第42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 ～豆もやしと大根の冷や汁とししとうとミョルチ炒め 当選作～



小林まりもさん

旬のししとうが、スーパーの店頭に出
てきましたので、作ってみました。

水あめをからませるところまでは、良
かったのですが、ごま油を入れるタイミ
ングが遅かったせいか、ちょっと、じゃ
こが、固まってしまいました。ㅠㅠ

でも、いつもは、ちりめんじゃこを食
べてくれない家族も、おかずとして食べ
てくれましたし、そして、今回、何より
なのは、包丁要らずだった事でした～。

ㅎㅎㅎ

*ㅎㅎㅎは韓国語で（笑）の意味です。

第42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 ～豆もやしと大根の冷や汁とししとうとミョルチ炒め 当選作～



秋山恵津子さん

豆もやしと大根の冷や汁という料理は初めて知りましたが、最近のような暑い日にはピッタリですね。食欲がなくても、ピリ辛で冷たいスープを最初にいただくと、食欲が出てきました。豆もやしと大根の食感を残すために煮ている途中で鍋から出して、食べる時にスープに入れるとのこと、なるほど！と思いました。

ししとうとミョルチ炒めは大好きなパンチャンの1つで、最後固まらないように、ごま油をたらすというところが勉強になりました。

お味はどちらも大変美味しかったです。

第42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 ～豆もやしと大根の冷や汁とししとうとミョルチ炒め 当選作～



藤森奈美さん

韓国に興味を持ってから20年近くになります。韓国料理も大好きで、よく作ります。家族からはお袋の味と言ったら「韓国料理だね」と言われるぐらい、我が家の食卓にはよく登場します。

自分で作ってみようの動画も、いつも大変楽しみに見えています。豆もやしと大根の冷汁は、暑い夏に丁度良いですね。

家族にも好評で、また作ってと言われました。

ハンサンチャリムとしての豆もやしと大根の冷汁と、ししとうのミョルチ炒めの相性も良く、美味しく頂きました。

韓国食をもっと知りたいので、また次回も楽しみにしています。

第42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 ～豆もやしと大根の冷や汁とししとうとミョルチ炒め 当選作～



長谷川尚美さん

シャキッとした歯ごたえがとてもさわやかで、食欲のわく一品を作ることができてとても嬉しかったです。ダシを冷やしておくというのも初めてで、夏にとってもぴったりの料理だと思いました。

はじめはたくさん作ってしまったかなと思ったのですが、ぺろりと食べてしまって、残りもあっという間になくなりそうです。お湯を沸かしてダシを取って、その間に野菜を切って、一気にゆでて、あとは冷やしておくという、手軽に調理できるのもとても良かったです。

夏の定番にしたいと思います。ありがとうございました。。