

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

豆もやしと大根の冷やし汁



レシピ提供：アン・スヨン先生

🍴 コツ、ポイント

だし汁の味付けは濃いめに！食べる時に水や氷で調整
大根は縦に切ることで食感をより楽しめます。

豆もやしと大根のヤンニョムは
粗熱がとれ未だ温かいうちに！

材料 作りやすい分量

豆もやし	 200g	にんにく	 1 片
大根(下の白いほう)	 200g	魚 醤 (味 付 け 用)	 2 g
だしパック(野菜・煮干し)	.. 各 1 つ	塩 (味 付 け 用)	 2 g
水	 1.5 リットル	赤・青唐辛子	 各 1 つ
魚 醤 (だ し 汁 用)	 2 g	わ け ぎ	 少 々
塩 (だ し 汁 用)	 2 g	煎 り ゴ マ	 少 々

作り方

※映像では具材の豆もやしと大根の味付けにお塩は使われていませんが、
塩分濃度により調整して使用します。

1. 水にだしパックを入れてユクス（だし汁）をつくる。
2. 豆もやしは洗って水けをきり、大根は豆もやしと同じぐらいの長さに切る。わけぎ、唐辛子、にんにくを各々みじん切りにする。
3. だし汁がグツグツ湧き出したら魚醤と塩で濃い目に味付けし、大根と豆もやしを入れて茹でてから取り出し、だし汁は冷蔵庫で冷ます。
4. 茹でた豆もやしと大根は粗熱をとり、未だ温かいうちにニンニク、赤青唐辛子、わけぎ、魚醤（塩）を加えて、混ぜ合わせ冷ましてから冷蔵保存する。
5. 味付けして冷ました豆もやしと大根の具材を器に盛り付け、冷やしただし汁を注ぎ完成。（味が薄い場合は塩で調整する）