

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

ししとうとミョルチ炒め



レシピ提供：アン・スヨン先生

🍴 コツ、ポイント

ししとうとじゃこは別々に炒めましょう。
じゃこを炒めることで水分を飛ばし臭みをなくします。
砂糖が固まらないようにゴマ油をかける！

材料 作りやすい分量

ししとう	200g	水(水あめ用)	40g
ちりめんじゃこ	100g	砂糖	40g
サラダ油	4g	水(醤油うすめ用)	4g
塩	4g	醤油	4g
		ゴマ油	2g
		煎りゴマ	少々

作り方

1. ししとうは水に10分ほどつけてから流水で洗い水気を切り、3~4センチの長さに切る。(短いししとうはフォークなどで穴をあける)
2. 温めたフライパンに食用油を軽く回し入れ、ししとうを入れて塩をかけ、焦がさないように素早く炒めて(柔らかめが好きな方はこのタイミングで少量の水を加えて混ぜながら水気を飛ばし)大きめの器に広げて冷ます。
3. 乾いたフライパンに中火でちりめんじゃこを炒め大きめの器で冷ます。
4. 醤油水(醤油4g、水4g)を準備する。
5. フライパンに水と砂糖を入れて火をつけ、混ぜずに全体が泡立ったら冷ましたししとうとちりめんじゃこを加えて素早く混ぜ合わせる。
6. 醤油水をフライパンの外側に回し入れ、混ぜ合わせ水気がなくなったら火を切る。
7. 火を切ったら直ぐにごま油と煎りゴマを加えて素早く混ぜる。