

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

醤油味の豚プルコギ



レシピ提供：アン・スヨン先生

◆コツ、ポイント

肉全体に火が通り、グツグツ熱いうちにフライパン縁に醤油を回し入れるとカラメル化により香ばしさが引き立ちます！

野菜（玉ねぎ）とタレに漬けた肉の味が馴染むように
野菜を炒める時は、塩を軽く加えて炒めましょう！

材料 作りやすい分量

豚肉	600 g	肉の漬けダレ
玉ねぎ	100 g	昆布だし汁 400 ml
長ねぎ	100g(1/2 本)	醤油 80 g
サラダ油	少々	砂糖 20 g
塩	少々	にんにく 10 g
醤油	少々	生姜汁 10 g
ゴマ油	少々	※昆布だし汁は水 1ℓに昆布 縦横 10 cm
コショウ	少々	3 枚の割合で作ります。
煎りゴマ	少々	
赤・青唐辛子	少々	

作り方

1. 長ネギを 10 cm程度の長さに薄く切り、冷水につけておく。
2. 玉ねぎは薄切り、赤・青唐辛子は薄く斜め切りにし、にんにくと生姜はみじん切りにする。
3. 昆布だし汁に醤油、砂糖、みじん切りにしたにんにくと生姜（生姜汁）を入れて漬けダレを作り、豚肉を漬けこみ寝かせる。
4. 温めたフライパンに油を回し入れ、玉ねぎを軽く塩を加えて炒め甘みを引き出し、肉を入れて炒め、肉の色が少し変わったら長ネギを（飾り用を残して）加えて火が通るまで炒める。
5. フライパンの縁に沿うように醤油を回し入れ、醤油糖分がカラメル化し香りがたつようにする。
6. 全体に味がなじんだら赤・青唐辛子を（飾り用を残して）加えて火を止め、コショウとゴマ油を回し入れ、煎りゴマで仕上げる。
7. 器に盛り付ける時に残りの長ねぎと赤・青唐辛子を飾る。