

【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	600g	肉の漬けダレ	
玉ねぎ	100g	昆布だし汁	400ml
長ねぎ	100g(1/2本)	醤油	80g
		砂糖	20g
サラダ油	少々	にんにく	10g
塩	少々	生姜汁	10g
醤油	少々		
ゴマ油	少々	※昆布だし汁は水1ℓに昆布縦横10cm	
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10cm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、肉の色が少し変わり始めたら長ネギを（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。