

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

# アグメウンタン

(アンコウの辛味スープ)



レシピ提供：ホ・ミン先生

🍴 コツ、ポイント

アンコウは必ず下茹でしましょう！  
魚醤（イワシエキス）を使うと  
味の深みが格段に増します。

材料 作りやすい分量(2~3人前)

|            |        |                 |       |
|------------|--------|-----------------|-------|
| ・アンコウ      | 500g   | ▶ヤンニョム(タデギ)     |       |
| ・煮干し出汁     | 700 cc | ・唐辛子粉           | 大さじ 3 |
| ・大根        | 200g   | ・韓国醤油(クッカカンジャン) | 大さじ 2 |
| ・玉ねぎ       | 1/4 個  | 又は日本の淡口醤油       |       |
| ・ズッキーニ     | 50g    | ・イワシエキス         | 大さじ 1 |
| ・春菊        | 適量     | ・砂糖             | 小さじ 1 |
| ・焼き豆腐      | 200g   | ・にんにくすりおろし      | 3 かけ分 |
| ・長ねぎ       | 20g    | ・生姜すりおろし        | 少々    |
| ・青唐辛子(好みで) | 1 本    |                 |       |

作り方

調理時間:約 15 分

1. アンコウは下茹でする
2. 大根と玉ねぎはざく切り、ズッキーニは半月切り、長ねぎは斜めにスライスする。  
豆腐と春菊も食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に煮干し出汁と大根、玉ねぎを入れて煮こむ。
4. ヤンニョムの材料に3の汁を少し混ぜてタデギを作る。
5. 3の鍋に1のアンコウと4のタデギを入れて良く混ぜ合わせ、またしばらく煮込む。
6. 青唐辛子とズッキーニを入れてさっと混ぜた後、豆腐と春菊、長ねぎを綺麗にのせる。  
蓋をし、火を弱くしてもう少し煮込むと完成。