

【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(クツカンジャン)	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。