

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

トトリムク（どんぐり粉の煮かため）

～どんぐり粉で作る健康食品～



レシピ提供：パク・ヒョンジャ先生

🍴 コツ、ポイント

混ぜる手を止めないこと！

混ぜ加減は水あめのような液体になればOK

材料 作りやすい分量

どんぐり粉	1カップ		
▶ 調味料		▶ どんぐりヤンニョム	
ごま油	小さじ1	醤油	大さじ3
塩	小さじ1	酢	大さじ1
サラダ油	小さじ1	水あめ	大さじ1
水	5カップ	すりおろしニンニク	少々
(どんぐり粉 1:5 水)		赤唐辛子	小さじ1
		万能ねぎ	3本

作り方

- 鍋にどんぐり粉1カップと冷水5カップを入れる
- 強火で、だまにならないように良く混ぜる
※最初は強火で混ぜ、液体が重くなりだしたら中火、沸騰したら弱火と火加減を調整します
- 液体が重くなりだしたら塩を加えて更に混ぜ、粘りが出てきたらサラダ油を入れて良く混ぜる
- 最後にごま油を入れ、水飴のような状態になればOK
- 容器に移して常温で良く冷まし、冷蔵庫で一日寝かせます
- どんぐりのヤンニョムは万能ねぎを小口切りにし、全ての調味料を良く混ぜ合わせます
- 冷ましたトトリムクを一口大のサイズに切り、ヤンニョムを和えて完成

※どんぐり粉を混ぜる時と冷ますために容器に移す時は火傷注意！