

第24回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト  
～冷製スープ（ネングツ）当選作～

福井悠希さん

夏バテ気味なので早速作ってみました。火を使わずに作れるし、やさしい味付けでとてもおいしくできました。

今回はとうがらしを入れなかったので入れたバージョンも作ってみたいです。

他の夏野菜や麺を入れてもおいしく食べられそうだと思います。



## 第24回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト ～ 冷製スープ（ネングツ） 当選作～



### 岡美加さん

毎日暑くて食欲が無く献立を立てるのも困っていましたが、簡単に作れて美味しいスープのレシピをご紹介頂き、とても嬉しかったです。

暖かいスープは韓国料理を食べに行くことが多いのですが、冷たいスープというと冷麺の美味しいスープしか思いつきませんでした。今回他にも応用できそうな冷たいスープのメニューは家族にも好評でした。

えごまは、私の家の近辺では手に入りにくいので、しそで代用しました。すりごまの風味とにんにくの香りにぴりっと辛い唐辛子。

次回はエゴマでチャレンジしてみようと思います。夏にぴったりのレシピありがとうございました。

## 第24回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト ～ 冷製スープ（ネングッ） 当選作～

### 松永明美さん

コンテストに初めて応募させて頂きました。いつも、YouTube動画はチャンネル登録して拝見しています。そして、お料理は毎回楽しみにしていて…なかでも、全香美先生のお料理がお気に入りです。これまでのすべてのメニューは作りました。

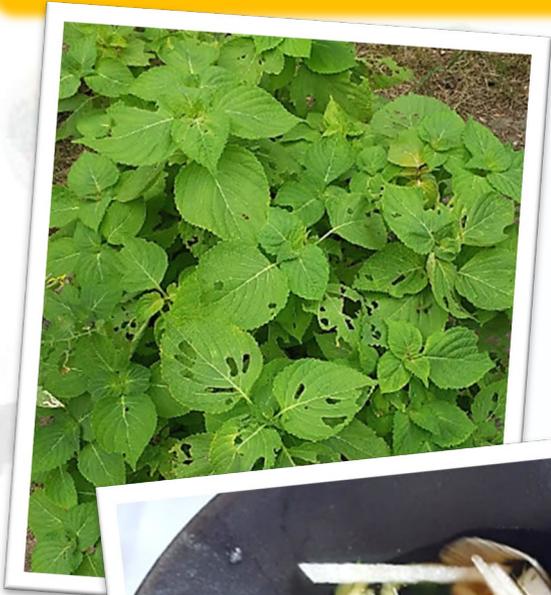
写真は3枚添付しました。

- ①先生のお勧めの出汁醤油
- ②ガラスのボウルに作ったものを冷蔵庫で冷たく冷やして、食べる直前にえごまの葉と胡麻を入れたところ
- ③コロナ前の2018年に友人と韓国旅行に行った時に購入した「真鍮の器」に盛り付けたところ

この後、辛口評価の主人と試食したところ…「凄く美味しい」と言ってくれました。私も大満足です。



## 第24回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト ～ 冷製スープ（ネングツ） 当選作～



### 堺友世さん

プランターでえごまを育てています。  
えごまは生命力が強く葉を刈り取りながら1か月以上使っています。  
もう旬を過ぎたのですが、まだいじらしくも葉を茂らせてくれます。  
(けっこう虫に食われてますが (\*^\_^\*))  
ネングツにたっぷり使いましたが、さわやかさも増したようです。  
ヤンニョムに10分付けている間に玉ねぎの辛みも和らぎ、ふと思いつきで梨を加えてみました。  
思わず笑顔になる優しい味でした。  
ごちそうさまでした。

## 第24回「自分で作ってみよう！韓国料理！」フォト&感想文コンテスト ～冷製スープ（ネングツ）当選作～



### 小原幸子さん

暑くて食欲が落ちてしまいがちな夏にぴったりの1品です。

見た目も涼やかで、たっぷりのえごまの葉と胡麻が香ばしいです。喉ごしもヒンヤリ、夏バテでも食が進みます。

調理で火を使わずに作れるのも嬉しいですね。

私は血圧が高めなので、塩を少な目にしてみました。生の赤唐辛子が手に入らなかったため、糸唐辛子を添えてみました。次は酢の代わりに黒酢、砂糖の代わりにハチミツなどに変えてバリエーションを楽しんでみようかと思っています。

夏も終盤、まだ残暑が厳しそなので我が家の食卓に頻りに登場しそうです。

