

第26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 ～プルコギ 当選作～

塚越智世江さん



まずはヤンニョムジャン作り。100ccも水を入れるのにびっくりしながら、材料をミキサーにかけたり、混ぜたり。そのタレに肉を30分も漬けるのは面倒だなと思ったけど、とりあえずレシピに従って30分。そしてフライパンへ投入！ニンニクもガッツリ入っているながら、出来上がったフルコギは味が濃すぎず品のいい味でした。そうそう、この味、韓国で食べた、食べたと言いながら、300グラムの肉を2人でペロリと平らげてしまいました。驚いたのは、安い輸入肉で作ったのにも関わらず、とっても柔らかくできたこと。これはおそらく玉ねぎと梨が入ったタレに秘密があるのでは？そしてそのタレに30分漬けるのも必要な時間だったんですね！はしょらないで良かった！日本より牛肉を食べる歴史が長い韓国の知恵だなと感心しました。

第26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 ～ プルコギ 当選作～



谷口陽一朗さん

大学卒業後の独り立ちの準備のため、毎週日曜日の夕食は父親と母親のために夕食を作ると決めています。「今日は何にするか」と考えているときに、韓国文化院のホームページにばったり出会いました。

これなら簡単に韓国料理ができる！ナムルとキムチも付けて、プルコギ定食クッキングに決定！レシピ通り、梨と玉ねぎをすりつぶして、はちみつを隠し味に加えて漬け込んだ肉は「おいしい！」と好評でした。ポイントも自信も上がりました！ありがとうございました。

第26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 ～ プルコギ 当選作～



的野紀子さん

梨と玉ねぎのすりおろしを入れたヤンニョムジャンがポイントですね。味もなじみやすいし、お肉を柔らかくしてくれる効果もあるし、おかげで、ふわふわ柔らかなプルコギが完成しました。冷めても、お肉はふわふわのままなのが、とっても不思議。梨と玉ねぎのパワーですね。

また、プルコギには、旬のキノコもたっぷり入れて、甘辛なプルコギにピッタリですね。

第26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 ～プルコギ 当選作～



立川雅子さん

プルコギは初めて作りました。キムチもそうですが、韓国料理のヤンニョムは深みのある味で、料理に奥行きが出るのは、このひと手間があるからなんですね。

「自分で作ってみよう韓国料理」に応募するようになってから、我が家のごま油の消費量も増えてきました。

友人が韓国旅行時に、市場で絞ってもらったごま油を購入したことがあるのですが、とてもいい香りがしていたので、コロナが落ち着いたら、私も市場で購入したいと思っています。

レシピにはありませんでしたが、彩には大好きな韓国産のパプリカを使ってみました！。

第26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 ～ プルコギ 当選作～



鎌本有紀子さん

韓国料理の中で、辛いものが苦手な人でも安心して食べられるメニュー＝プルコギ！甘辛で日本人にもなじみやすい味付けで、お肉がやわらか～くて、ご飯も、ビールも進む一品。ですが、外食で食べるものと思っていたので、作ったことはありませんでした。

今回のレシピなら、初めてでも簡単に美味しくできました。発酵調味料が好きなので、醤油を醤油麹に、砂糖を甘麹に置き換えて作りました。お野菜も多めに、最高の一品に。

4人分でしたが、お代わりして、2人でぺろりと頂きました。最高のレシピをありがとうございます！！我が家の定番にします！！