

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

# 冷製スープ(ネングツ)

## 胡瓜とわかめの冷製スープ



レシピ提供：全香美先生

🍴 コツ、ポイント

自家製の出汁醤油が味の決め手！

具材は調味料を加え 10 分ほど味をなじませます！

材料 作りやすい分量 4 人分

乾燥わかめ	10g
胡瓜	150g(1 本)
玉ねぎ	100g
長ねぎ	20 cm
えごまの葉	6 枚
水	800ml

▶ 調味料

出汁醤油	大さじ 1～
砂糖	大さじ 3
塩	大さじ 1
酢	大さじ 4
ニンニクすりおろし	6g

▶ 仕上げ

すりごま	大さじ 1
生の唐辛子	お好みで

作り方

調理時間：約 15 分

1. 乾燥わかめを水で 5 分戻す。胡瓜は千切り、玉ねぎは薄くスライス、長ねぎは薄い斜め切り、えごまの葉は千切りにする
2. ボールにえごまの葉以外の具と調味料を加え 10 分程馴染ませる。水を注ぎ、混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やす。食べる直前にえごまの葉、すりごまを加える。  
お好みで唐辛子を入れるとピリ辛に。
3. 出汁醤油  
醤油に軽く炒った煮干し 5g、昆布 10g を合わせ一日常温で寝かせる。  
次の日から冷蔵庫にて保存する。(醤油は継ぎ足し可能で、半年程使用可能)