

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

アワビ粥



レシピ提供：全香美先生

🍃 コツ、ポイント

アワビの肝は鮮度が良い場合のみ使用する！

粥の水分量は追い水で調整する。

アワビの入手が難しい場合はホタテなどで
代用して作ってみましょう。

材料 作りやすい分量（4人分）

アワビ・・・・・・・・・・・・・・ 4 個
米・・・・・・・・・・・・・・ 1.5 合
ゴマ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
水・・・・・・・・・・・・・・ 1500ml
白だし・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
追い水・・・・・・・・・・・・・・ 300ml
塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1強

トッピング(お好み)

韓国海苔・・・・・・・・・・・・・・ 適量
すりごま・・・・・・・・・・・・・・ 適量
卵黄・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

1. 米は軽く洗い水気を切る。
2. アワビの下処理
身は表面と側面をたわしで軽くこすり洗いし、汚れを落としたり貝と身の間にナイフを入れて身を外し、肝を取り、肝についている砂袋とクチバシを取り、身は斜めに食べやすい大きさに切る。肝はぬめりと匂いを除去するために酢を加えて水洗いし、ヒモは細かく刻み、肝はペースト状に整える。
3. 鍋にごま油大さじ1を加え、アワビの身、塩二つまみ（分量外）を加えしっかりと火が通るまで炒め、器に取り出し乾燥防止ラップをする。
4. 肝とヒモを2の鍋に加えしっかりと炒め、米を加えてさらに混ぜあわせたら水1500mlを加え一度沸かす。沸いたらアクを取り弱火にして底に米がこびりつかないように混ぜながら30分煮込む。
5. 鍋の水分にとろみが出てきたら水300ml、白だし大さじ2と塩小さじ1強を加え強火で煮込む。
6. 器に盛り付けたら、2の身をトッピングする（身が冷めている場合は鍋の粥の中に加えて温める）お好みですりごま、韓国海苔、卵黄などを加える。