

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

# きゅうりとワカメの冷や汁



レシピ提供：アン・スヨン先生

## 🍴 コツ、ポイント

だし汁の味付けは濃いめに！食べる時に水や氷で調整  
種のあるきゅうりは取り除く。

胡瓜とワカメのヤンニョムも保存も別々、  
お酢は食べる直前に！

## 材料 作りやすい分量

きゅうり	.....	200g	にんにく	.....	1片(5g)
乾燥わかめ	.....	20g	赤唐辛子	.....	1本
だしパック(野菜・煮干し)	..	各1つ	砂糖	.....	2g
水	.....	500ml	塩(味付け用)	.....	2g
魚醤(だし汁用)	.....	4g	魚醤(味付け用)	.....	8g
塩(だし汁用)	.....	4g	酢	.....	4g
			わけぎ	.....	1本
			煎りゴマ	.....	少々

## 作り方

※映像ではワカメ味付けにお醤油は使われていませんが、お好みで魚醤と醤油で調整しても良いです。だし汁は少し濃い目に作り、水や氷で調整するのもお勧めです。

1. 水にだしパックを入れてユクス(だし汁)をつくる。冷ましてから塩、魚醤で味付けして冷蔵保存する。
2. 乾燥わかめを水で洗い、10倍の分量の水につけて戻しておく。
3. きゅうりは斜め切りにし、塩で味付けし、10分後に軽く絞る。砂糖、みじん切りにしたにんにく、赤唐辛子、小口切りのわけぎを加えて和える。
4. 戻したわかめは食べやすい大きさに切り、みじん切りにしたにんにく、赤唐辛子、小口切りのわけぎを加え、魚醤で味付け良く和える。きゅうりとわかめは別々の容器に入れて冷蔵保存する。
5. 冷やしたきゅうりとわかめを混ぜて器に盛りつける。
6. 酢はあらかじめ入れると野菜の色が変色するため、食べる直前に冷やしただし汁に加えて注ぎ、煎りゴマをふる。