

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

牛肉ときのこのプルコギ



レシピ提供：アン・スヨン先生

🍴 コツ、ポイント

梨ジュースの甘みに合わせて砂糖の分量は調整！

野菜とタレに漬けた肉の味が馴染むように

野菜を炒める時は、塩を軽く加えて炒める！

材料 作りやすい分量

牛肉	600g	赤唐辛子	少々
しめじ	160g	わけぎ	少々
玉ねぎ	200g		
長ねぎ	100g	肉の漬けダレ	
サラダ油	少々	昆布だし汁	200ml
塩	少々	梨ジュース	200ml
魚醤	少々	醤油	80g
砂糖	少々	魚醤	10g
ゴマ油	少々	砂糖	10g
コショウ	少々	にんにく	10g
煎りゴマ	少々	コショウ	少々

作り方

- きのこ、玉ねぎ、長ネギを食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
- 肉たれを作り（昆布だし汁、梨汁（缶ジュース）、醤油、砂糖、魚醤、にんにく、胡椒を混ぜ、）肉を漬けこみ寝かします。
- 温めたフライパンに油を回し入れ、玉ねぎ、長ネギ（白い部分）を軽く塩を加えて先に炒め、甘みを引き出し、肉を入れて炒め、肉の色が変わり始めたら、しめじと長ネギ（青い部分）を入れて塩を軽く加え、炒めます。
- 味見をしてから、隠し味に魚醤で旨みとコクを、砂糖でつやを出します。
- 全体に味がなじんだら火を止め、コショウとゴマ油を回し入れ軽く混ぜます。
- 器に盛り付ける時にわけぎ、煎りゴマ、赤唐辛子を飾る。