

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

牛肉とわかめの汁



レシピ提供：アン・スヨン先生

🍃 コツ、ポイント

肉のドリップは丁寧にふき取る
具材に下味がしみこむように水は少なめに弱火で煮る！
塩味は熱いと薄く感じるため、
スープの味付けは手順5の全ての水を加え沸騰直前に行う！

材料 作りやすい分量

牛肉 400g
乾燥わかめ 40g
水 2ℓ

薄口しょうゆ
(牛肉下味・わかめ下味・汁味付け) 各2g
魚醤
(牛肉下味・わかめ下味・汁味付け) 各2g
塩 少々

作り方

1. 牛肉は赤い肉汁が出る時は冷たい水に 30 分程度漬けてミオグロビンを抜く。
乾燥わかめはさっと水洗いし、10 倍の水につけて 30 分程戻す。
2. 戻したわかめを水に 1~2 回軽く洗い流し、水気を絞り、程よい大きさに切ってから、薄口しょうゆと魚醤でもみこむように下味をほどこす。
3. 肉のドリップをキッチンペーパーでふき取り、一口大にカットしたら薄口しょうゆ、魚醤でもみこむように下味をほどこす。
4. 固めの肉の場合は、肉にも味がつくように少なめの水量で水から入れて弱火でじっくり沸騰させる。やわらかい肉の場合は沸騰してから入れる。
5. 肉が柔らかくなったら、わかめを入れて、わかめが浸る程度まで水を少し加え、具材に味がしみこむように煮る。ある程度に立ってから残りの水を全て加え、沸騰する前に味見をし、薄口しょうゆと塩で調整し、沸騰させたら完成。