

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

白菜のテンジャンクク



レシピ提供：アン・スヨン先生

🍴 コツ、ポイント

米のとぎ汁を使う！

お味噌(テンジャン)は発酵成分を生かすために煮詰めない！

白菜は沸騰したたっぷりの湯で茹で冷水に洗い、

下味をほどこしてからユクス（だし汁）に入れる！

塩味の確認は熱いと薄く感じるため、

沸騰直前に行く！

材料 作りやすい分量

白菜 400g
(大根の葉 一本分)
だしパック(野菜と煮干し).....各 1 っ
米のとぎ汁1.5ℓ
塩 少々

白菜の下味用

韓国味噌.....100g
唐辛子粉..... 10g
にんにく 5g
青・赤唐辛子..... 少々
わけぎ..... 少々

作り方

1. 米のとぎ汁にだしパックjを入れてユクス（だし汁）をつくる。
2. わけぎを小口切り、にんにくをみじん切り、青・赤唐辛子をみじん切りにする。
3. 白菜を大きめに切り、水洗いしてから、白菜の茎の部位と葉の部位を分け、沸騰した塩水に白菜の部位を分けて湯がき、冷水につけてから軽く絞り、白菜を小さく切る。(大根の葉がある場合は白菜の葉の部分と一緒に湯がく。)
4. カットした白菜を再び軽く絞り、韓国味噌、唐辛子粉、みじん切りにしたにんにく、青・赤唐辛子、わけぎを入れてもみこむように下味をほどこす。
5. 沸いたユクスに下味をほどこした白菜を入れて煮立つ前に塩味を確認する。塩味が足りない場合は塩で調整し、煮立ったら火を切る。
6. 器に盛り付ける時にわけぎを飾る。