

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

# 豚肉のコチュジャン炒め



レシピ提供：アン・スヨン先生

## 🍃 コツ、ポイント

下味の砂糖や昆布だしは肉を柔らかくしてくれます。  
野菜のサイズは一口大を目安にサイズ感を揃えましょう！  
野菜は各々炒めるたびに塩で軽く味付けを！

## 材料 作りやすい分量

豚こま切れ肉 ……600g  
砂糖（豚肉下味用） ……20g  
キャベツ ……200g  
玉ねぎ ……200g  
人参 ……80g  
朝鮮かぼちゃ ……80g  
長ねぎ ……60g

## 豚肉漬けダレ

昆布だし汁 ……200g  
コチュジャン ……100g  
唐辛子粉 ……20g  
醤油 ……40g  
シナモンパウダー ……一つまみ  
にんにく ……2片  
生姜汁 ……1片  
煎りゴマ ……少々  
サラダ油 ……少量  
塩 ……少々  
醤油 ……少々  
砂糖 ……少々  
青・赤唐辛子 ……各1つ  
煎りゴマ ……少々

## 作り方

※冷たい性質の豚肉に温かい性質のシナモン、ニンニク、唐辛子などが入ることで陰陽のバランスが整います。

1. 豚肉を砂糖で下味をほどこす。
2. 昆布だし汁に唐辛子粉、コチュジャン、醤油、シナモンパウダー、生姜（汁）、ニンニクを刻みよく混ぜてヤンニョムジャン（漬けダレ）を作り、豚肉を漬けこみます。
3. キャベツ、玉ねぎ、人参、朝鮮かぼちゃ、ネギ、唐辛子を適当な大きさに切る。
4. フライパンに油を回し入れ、玉ねぎとネギ白い部分、キャベツと人参、朝鮮かぼちゃの順に各々塩味を加えながら炒め、半分火が通ったタイミングで肉を加えて炒める。
4. 全体に火が通ったら、香りを出すために火を強くしてフライパンの縁に醤油を回し入れ、ネギの青い部分と唐辛子を加えて、艶出しの為に砂糖を加える。
5. 器に盛り付け、青・赤唐辛子を飾り、煎りゴマを振りかけます。