

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

魚のジョン（センソンジョン）



レシピ提供：アン・スヨン先生

🍴 コツ、ポイント

魚の水気はしっかりふきとる！
溶き卵には絶対塩を入れないこと！
火力は80度程度で丁寧に焼く！

材料 作りやすい分量

白身魚の切り身400g
ゴマ油.....40g
塩 4g
コショウ 2～3つまみ
小麦粉.....80g
卵.....2 個
人参.....少々
わけぎ.....少々
赤・青唐辛子.....少々

サラダ油 40～50g

ジョンのたれ

醤油 10g
酢 1～2g
煎りゴマ.....少々

作り方

1. 魚の水気をキッチンタオルなどを使いふき取り、ゴマ油、塩、胡椒を混ぜて切り身の表裏に軽く下味をほどこす。
2. 卵を準備する。
※溶き卵には塩を入れないこと。野菜（人参、わけぎ、赤・青唐辛子）を細かく刻み溶き卵に混ぜると色味も美しく、栄養面でも良い。
3. 小麦粉を準備する。下味をほどこした切り身魚に小麦粉をまぶし、余分な粉はやさしく落とす。
4. 温めたフライパンに少量のサラダ油を均等に回し入れ、小麦粉をまぶした切り身を溶き卵につけて、80度程度で焼き上げる。
5. 魚のジョンを器に盛り付け、たれは醤油、酢、煎りゴマを混ぜてセットする。