

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

納豆チゲ(チョングッチャン)



レシピ提供：全香美先生

🍴 納豆を加えて作る具沢山のお味噌汁です。

🍴 コツ、ポイント

調味料の味噌は家庭によって塩分の違いがあるので、味を見ながら調整

材料

納豆	90g(2 パック)	砂糖	小さじ 1 杯半
豚ばら肉	50g	にんにくすりおろし	10g
木綿豆腐	200g	醤油	大さじ半分
玉ねぎ	60g	分葱	1 本
えのき	40g	味噌	25g
舞茸	60g	出汁	500ml
キムチ汁ごと	60g	粉唐辛子	お好みで(小さじ 1~)
ごま油	大さじ半分		

作り方

納豆を加えて作る具沢山のお味噌汁。ごはんナムルやキムチをのせピビンパを作り、納豆チゲをかけて食べるのが韓国スタイルです。

出汁は、水600ml に煮干しと昆布を各 5g ずつ入れ弱火でコトコト蓋をしながら 1 時間ほど煮たもの。(倍量作りストックすると良い)

1. 材料を食べやすい大きさに切る。

豆腐は軽く水切りし、チゲに加える時に手でちぎる。

2. 鍋に胡麻油、にんにく、豚肉、砂糖、醤油を加えお肉の色が変わるまで炒め、キムチを汁ごと加えて更に炒める

3. 出汁を加え、玉ねぎ、えのき、豆腐を加える。

4. ぐらっと沸いたら舞茸、味噌を加え軽く煮る。最後に火を弱め納豆と小葱を加える。
(たれとからしは不使用)