

【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)