

茹でずに蒸して作る無水分（無水分）수육

<재료>

豚バラブロック 통삼겹살 500-700g、ねぎ 대파 1~2本
玉ねぎ 양파 1個、りんご 사과 1個
丸ごとんにんにく 통마늘 少々、ブラックペッパー 통후추 少々
チャミスル 소주 少々、韓国みそ 한국된장



- ① 味噌を肉全体に塗った後、30分ほど寝かせます
味噌を塗ると肉の臭みがとれて、旨味が出ます。
- ② 厚く切った玉ねぎ、ねぎ、りんご、んにんにくを鍋の2/3ほどの分量を鍋
にいます



- ③ 野菜の上に脂身が上を向くように下味をつけた肉を乗せます。
- ④ 肉の上に残りの玉ねぎ、ねぎ、りんご、ブラックペッパー、料理酒
(焼酎) をを乗せ、蓋を閉じて弱火で50分ほどじっくり蒸します。



- ④ 火を消して10分ほど蒸らして完成

부추겉절이

【재료】

이라 부추一束

【양념재료】

唐辛子粉 고춧가루 大さじ2, 小魚エキス 액젓 大さじ1

砂糖 설탕 大さじ1, 醬油 간장 大さじ1

おろしにんにく 다진마늘 大さじ1/2

ごま油 참기름 大さじ1

- ① 이らを食べやすいサイズに切って、たれをいれてからめるだけです！
砂糖が一番最後に入れること！



무생채

재료材料：大根무우1개

절임：塩소금紙コップ1/2컵 + 水물1.5리터

양념：고운고춧가루3T, 굵은고춧가루7T, 砂糖설탕3T, 酢식초 3T,
生姜생강0.5T, おろしにんにく간마늘17, 멸치액젓2T, 味の素미원
0.5T



- ①ピーラーで大根の皮をむいてください。
- ②スライサーで大根を千切りにしてください。
- ③ボウルに塩1/2カップと水1.5Lを入れ、大根の千切りを入れて15分つけます。



- ④塩漬けた大根の水気を取ってください。
- ⑤唐辛子粉3Tを入れて絡めてください



- ⑥砂糖3T、酢3T、生姜0.5T、おろしにんにく1T、魚醤2T、味の素0.5Tを入れて軽く和えてください。
- ⑦太い唐辛子粉4T、細かい唐辛子粉3T入れて完成

된장찌개

두부1모木綿豆腐,양파玉ねぎ1개,ジャガイモ감자1개,ズッキーニ호박
1/2개,白ねぎ대파1개,청양고추2개、デンジャン된장4스푼,다시다ダ
シダ조금、おろしにんにく마늘1스푼,水물12컵,こんぶ다시마,いわし
멸치



1. 材料を切ります。

2. 水をいれ、沸騰したらイワシ、昆布でだしを作ります。

3. その後デンジャンを入れます。



ジャガイモを先に入れて、5分後に全ての具材を入れます。

最後におろしにんにく、ダシダを入れグツグツ！