

MA / A国際交流料理教室 クッキング アドベンチャー

～韓国料理教室～

(材料4～5人分)

今回の料理は、お正月やお盆に食べる行事料理です。

オーゴツパ (韓国風お赤飯)

五種以上穀物が入ったヘルシーなお赤飯です。お正月に食べます。

お米	1 カップ	もちキビ	1/2 カップ
もち米	1 カップ	黒豆	1/2 カップ
あずき	1/2 カップ	水	1-1.5 カップ
あずきのゆで汁	2 カップ	塩	適量

1. あずきを水に一晩つけておく。
2. あずきを洗って、鍋に入れ水をあずきがひたひたになるくらい入れる。
火にかき、水が沸騰したら水を捨てる。新たに3 カップの水を入れ、沸騰したらあずきがつぶれないようにゆであげる。
ゆで汁はご飯に赤色をつけるため、2 カップ取っておく。
3. お米 もち米をいっしょに洗い30分くらい置く。
4. お米 もち米 黒豆 あずき (ガス釜の時はもちキビも入れる。) を釜に入れ、残し
5. ておいたあずきのゆで汁と水を合わせ3-3.5 カップにし、塩で味付ける。
*家の電気釜でする時はもちキビは途中で入れる。

ソンピョン (お盆餅)

ソンピョンを形良くできると、良いお嫁さんになれるという言い伝えがあります。

【お餅の生地】		【ソンピョン ソー】 (お餅の具2種)	
米の粉	2 カップ	栗 (生栗)	100g
塩	少々	すりゴマ	大さじ3
水	適量	砂糖	少々
ゴマ油	大さじ1/2		

1. 米の粉に塩、水を少しずつ加えこねる。
2. 生地を小さく分けて、丸める。(2種作るので半分ずつ分ける。)
3. すりゴマ 砂糖を混ぜて具にする。
4. 丸めた生地にくぼみを作り、ソー (具) を入れ、貝殻の形良く整える。
5. 蒸し器で蒸す。(スギを敷き蒸すと厄払いになるという言い伝えがあります。)
6. 冷水で洗い、お餅がくっつかないようにゴマ油を手で混ぜながら塗る。

ナムル2種

ナムルは日本では和え物です。オーゴツパと良く合います。

【コサリ】		【コムナムル ナムル】	
ぜんまいの水煮	200g	おやし	200g
にんにく	1 かけ	刻みねぎ	大匙 1
サラダ油	大匙 1	擦りゴマ	大匙 1
塩 味の素	少々	にんにく	1/4 かけ
水	1/4 カップ	塩 味の素	少々
		ゴマ油	小

【コサリ】

1. フライパンにサラダ油を敷いて、洗ったぜんまいと調味料を入れ炒める。
2. 水を入れ、ふたをし、ぜんまいがはねてくる音がしたらできあがり。

【コンナムル】

1. 鍋に水と塩を入れ、洗ったおやしを茹でる。
2. おやしを水きりし、ボールに刻んだねぎ、にんにく、ゴマ、調味料を加えて混ぜる。

コンナムル クップ (おやしのスープ)

二日酔いにとても良い、とてもシンプルで作りやすいスープです。

おやし	100g	塩 味の素	少々
にんにく	3/4 かけ	水	4 - 5カップ
白ねぎ	1本		

1. 鍋に洗ったおやしを入れ、水を加えて茹でる、
2. にんにく、ねぎ、調味料を入れ沸騰させ、味を整える。

