

料理を通して国際交流

—第1回 韓国料理教室—



日時：平成19年7月25日（水）17時～19時

場所：宇部フロンティア大学短期大学部 食物栄養学科 調理第2実習室

講師：金 珠賢、李 ユリ、李 アロム（韓国・昌信大学交換留学生）

1. キムチチゲ（5人分）

材料

キムチ……300g
豚肉……150g
豆腐……半丁
玉葱……半分
大蒜……5g
塩……少々
ごま油（あるいはサラダ油）
ダシ……600cc（昆布6g）

作り方

1. キムチを3センチ幅ぐらいに切る
2. 豚肉を1センチぐらいに切る
3. 豆腐を1cm角ぐらいに切る
4. なべにごま油（あるいはサラダ油）を入れて、豚肉をいためる。炒まったらキムチをいれて、さらにいためる。
5. 4のなべに、昆布ダシを入れる
6. 沸いたら、おろした大蒜と玉葱を入れる
7. 味見をしてお塩少々加える。味見をする。豆腐を入れる。そしてまた沸いてきたら、出来上がり～～

2. チヂミ（5人分）

材料

チヂミ粉……150g
にら……半分位
いか……半パイ
あさり……100g程度
玉葱……1/4
唐辛子……2本
お水……290cc
サラダ油
タレ
┌お醤油
├お酢
└唐辛子（粉）

作り方

1. にらを4センチぐらいの大きさに切る
2. いかを角切り、あさりを半分、唐辛子斜め切り、玉葱を千切りにする
3. チヂミ粉にお水を少しずつ入れながら混ぜる
4. あとの材料を全部入れる
5. フライパンにサラダ油を引いて、一杓子ぐらいを薄く焼く

3. イルミ（5人分）

材料

するめ……50g
ゴチュジャン……20g
みずあめ……8g
砂糖……4g
お醤油……2g
大蒜……少し
ゴマ……少し

作り方

1. フライパンにサラダ油をひいて、ゴチュジャン、水あめ、砂糖、お醤油、を入れていためる
2. 火を止めてするめを入れて、混ぜあわせる
3. ゴマを振り掛ける