

チャプチェ

韓国

チャプチェは、韓国春雨と肉、野菜のナムルをあわせた料理です。

材料 (4人分)

韓国春雨	150g
牛赤身肉	50g
ほうれん草	1/3束
おろしにんにく	小さじ1
干しいたけ	3枚
赤・黄パプリカ	各1/3個
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/3個

しょうゆ、砂糖、サラダ油、ごま油
塩、うまみ調味料、いりごま



作り方

1. 韓国春雨を水(冬はぬるま湯)つけてふやかしてから水切りし、茹でる前に食べやすい長さに切る。
たっぷりのお湯で湯がき、ザルにとり水洗いしておいておく。
2. ほうれん草を塩茹でし、冷水で冷まし、水気を絞り4cmぐらいの長さに切り、おろしにんにく、ごま油、塩、砂糖、うまみ調味料各少々を入れ和える。
3. もどした干しいたけ、パプリカ、にんじん、玉ねぎをせん切りにし、フライパンにサラダ油しいて中強火で炒め、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1、にんにく、うまみ調味料各少々で味付けする。
4. 牛肉は細切りし、にんにく、砂糖各少々、しょうゆ小さじ1で下味をつけ、すこしおいてからサラダ油で炒め、粗熱をとる。
5. 熱したフライパンにサラダ油をひき、韓国春雨としょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1を入れて炒め、韓国春雨に味がしみこんだら火を止め、バットに広げ粗熱をとる。
6. ボウルに韓国春雨と具を手で少しずつあわせ、ごま油、いりごまをかけ混ぜる。

所要時間
主な調理器具

1時間
鍋、フライパン、ボウル