

野菜たっぷり食育講座

韓国料理をつくろう！

サンチュサム (サンチュ巻き)

サニーレタス……………適量	蒸しキャベツ……………適量
春菊……………〃	しし唐辛子……………適量
万能ねぎ……………〃	
ご飯……………〃	

サニーレタスは一枚ずつ洗い、春菊は葉の部分だけをつむ。万能ねぎは適当長さに切る。

皿または盆ざるに野菜を盛り付ける。

野菜にご飯をのせ、サムジャンを適量つけ包んで食べる。

サムジャン (肉味噌)

作りやすい分量

牛ひき肉……………100g	みそ……………150g
玉ねぎみじん切り…大さじ1	コチュジャン……………大さじ1・1/2
A 長ネギみじん切り…大さじ2	みりん……………大さじ2
おろしにんにく……………小さじ1	ごま油……………大さじ3
ごま油……………大さじ1/2	しし唐みじん切り……………2個分
コショウ……………少々	すりごま……………大さじ1
だし汁……………1/2 カップ	

牛ひき肉にAの調味料を混ぜ合わせ、鍋で肉の色が変わるまで炒め、だし汁1/2カップを加え中火で2~3分煮る。

にみそ、コチュジャン、みりんを加えかき混ぜながら煮詰め、ごま油を3回に分けて加えていく。

ごま油がすっかりなじんだら、しし唐を加え混ぜ合わせ、火を止めすりごまを入れる。

カジチヂム（なす焼き）

4～5人分

なす……………5個	A	砂糖……………大さじ1
ごま油……………適量		すりごま……………大さじ1/2
牛肉薄切り……………200g		長ネギみじん切り……………大さじ2
ごま油……………大さじ1		しょうゆ……………大さじ2
		みりん……………大さじ1/2
		おろしにんにく……………小さじ1
		コショウ……………少々
		ごま油……………大さじ1

なすはヘタをとり縦4等分に切り、ごま油をひいたフライパンで両面こんがり焼く。

牛肉とAを混ぜ合わせ、ごま油を引いたフライパンで両面焼く。

のなすに の牛肉をはさみ盛り付けて、酢しょうゆをつけて食べる。

酢しょうゆ

しょうゆ……………大さじ2	レモン汁……………大さじ1
酢……………大さじ1	松の実（みじん切り）…小さじ1

もやしとにらの和えもの

4人分

もやし……………250g	A	砂糖……………小さじ1
にら……………1/2把		酢……………小さじ1
焼きのり……………1枚		レモン汁……………小さじ1
		おろしにんにく……………小さじ1/2
		すりごま……………大さじ1/2
		しょうゆ……………大さじ1・1/2
		ごま油……………大さじ1/2

もやしは沸騰したお湯でゆで、ざるにあげ水気をきる。にらはさっとゆで、冷水にとり水気を絞り3cmに切る。

焼きのりは細かくちぎる。

Aの調味料を合わせておき、 をボールに入れ混ぜ合わせる。最後に を加さっと和える。