

# 野菜たっぷり食育講座

## — 韓国料理を作ろう —

### ホバクチヂム (かぼちゃのチヂム)

作りやすい分量

ズッキーニ . . . . . 2本	<ヤンニョンジャン>
青唐辛子 . . . . . 2本	しょうゆ . . . . . 大さじ2
小麦粉 . . . . . 1カップ	長ネギみじん切り . . 大さじ1
水 . . . . . 1カップ	すりごま . . . . . 小さじ1
卵 . . . . . 1個	粉唐辛子 . . . . . 小さじ1
塩 . . . . . 小さじ1/4弱	おろしにんにく . . . 小さじ1/2
ごま油 . . . . . 適量	

ズッキーニはせん切りにし、青唐辛子は種を取り、せん切りにする。  
ボウルに小麦粉と水を入れよく混ぜ合わせ、卵、塩も加え混ぜ合わせる。  
を に加え混ぜ、ごま油を熱したフライパンで焼く。一度裏返したらフライ返しで押しながらいすくのばすように焼く。焼きあがったら食べやすい大きさに切り、ヤンニョンジャンをつけて食べる。

### カジナムル (なすの和えもの)

4~5人分

なす . . . . . 5本	A {	砂糖 . . . . . 大さじ1/2
		すりごま . . . . . 大さじ1/2
		しょうゆ . . . . . 大さじ2
		酢 . . . . . 大さじ1
		長ネギみじん切り . . . 大さじ1
		ごま油 . . . . . 大さじ1・1/2
		レモン汁 . . . . . 小さじ1
		粉唐辛子 . . . . . 少々

なすはヘタをとり7~8mmの厚さに切り、蒸し器で3~4分蒸して冷ます。  
Aの調味料を混ぜ合わせる。  
が冷めたら5mmの縦切りし、Aの調味料で和える。  
(Aの調味料はなすの大きさによって加減する。)

# ネンクッス（韓国そうめん）

4人分

きゅうり . . . . . 1本 A { しょうゆ . . . . . 大さじ1 ごま油 . . . . . 大さじ1/2 すりごま（白） . . . . . 小さじ1 粉唐辛子 . . . . . 小さじ1 おろしにんにく . . . . . 少々 卵 . . . . . 1個 塩 . . . . . 少々 ごま油 . . . . . 適量 鶏むね肉 . . . . . 150 g B { 長ネギ（青い部分） . . . . . 1本分 しょうが（薄切り） . . . . . 1枚 酒 . . . . . 大さじ2 えごまの葉 . . . . . 5枚 ミニトマト . . . . . 4個 白菜キムチ . . . . . 150 g そうめん . . . . . 400 g	<めんつゆ> だし . . . . . カップ4 { 水 . . . . . カップ4・1/2 煮干し . . . . . 25 g しょうゆ . . . . . 大さじ3・1/2 みりん . . . . . 大さじ1  <ヤンニョンジャン> C { おろしにんにく . . . . . 小さじ1 すりごま（白） . . . . . 大さじ1 粉唐辛子 . . . . . 大さじ1/2 粗唐辛子 . . . . . 大さじ1/2 しょうゆ . . . . . 大さじ3 長ネギ（粗みじん切り） . . . . . 大さじ3 ごま油 . . . . . 大さじ1/2
---	---

だしをとる。煮干しの頭とはらわたを取り、縦に2つに裂く。鍋に水と煮干しを入れ、20分以上つけておく。蓋をしないで中火にかける。沸騰したら弱火にし、あくを取りながら2～3分煮る。こす。

だしを鍋に戻し、調味料を加えてひと煮立ちさせる。冷やす。<めんつゆ>

Cの調味料をすべて混ぜ合わせる。<ヤンニョンジャン>

きゅうりはせん切りにし、Aの調味料で和える。

卵は塩を加えてときほぐす。フライパンにごま油をひいて温め、薄焼き卵を作る。

細切りにして、錦糸卵を作る。

器に鶏肉とBを入れ、蒸気の上だった蒸し器で5～6分蒸す。

えごまの葉はせん切りにして水にさらし、水気を切る。

トマトは縦半分に切る。キムチは1 cm幅に切る。

そうめんはたっぷりの湯で、表示時間を目安にゆでる。ざるにあけ、冷水でよく洗う。

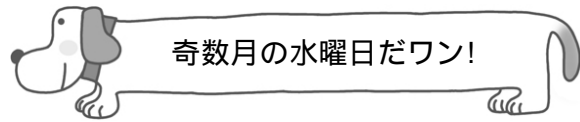
水気をしっかり切り、食べやすいように丸めて器に盛りつける。

具を彩りよく並べ、めんつゆに好みの具とヤンニョンジャンを入れて食べる。

## 平成23年度 ＊韓国料理自主グループ＊

西東京市健康課主催の野菜たっぷり食育講座「韓国料理をつくろう！」にご参加ありがとうございます。当講座も今年で5回目をむかえました。毎回、皆様から継続して学びたいというお声をいただいております。そこで今年、自主グループを立ち上げることにしました。興味のある方はぜひご参加ください。

【日 程】	平成23年 7月20日 (水)
	9月14日 (水)
	11月9日 (水)
	平成24年 1月11日 (水)
	3月14日 (水)



- 【時 間】 午前9時30分～午後12時30分  
【会 場】 田無総合福祉センター 2階栄養指導室  
【会 費】 会員10人の場合：1回3000円（講師料、実習代）  
          会員15人の場合：1回2000円（講師料、実習代）  
          会員20人の場合：1回1500円（講師料、実習代）  
【持ち物】 ふきん、台ふきん、エプロン、三角巾、筆記用具  
【買い物】 当番制  
【講 師】 金理順先生（韓国料理研究家、管理栄養士）  
【連絡先】  
【問合せ】 西東京市健康課保健係 下田 ☎042-438-4037