

令和6年9月18日（水）西東京市健康課
講師：金理順氏（韓国料理研究家・管理栄養士）

★野菜たっぷり食育講座★

韓国料理をつくろう！



～本日の献立～

- 夏野菜のピピンパップ
- ツナ缶ミヨックッ（ツナ缶のわかめスープ）
- クアリコチュチュム（ししとうの和えもの）

野菜使用量・・・1人あたり約260g

夏野菜のピピンパップ

4人分

なす……………3本 A { しょう油……………大さじ1 ごま油……………大さじ1/2 すりごま……………大さじ1/2 ブッキーニ……………1本 塩……………小さじ1/4 ごま油……………小さじ1 すりおろしにんにく…………… 小 さ じ 1/4 すりごま……………小さじ1 にら……………1束 B { しょう油……………大さじ1 砂糖……………大さじ1/2 すりごま……………大さじ1/2 コチュジャン……………大さじ1/2 ごま油……………大さじ1/2	きゅうり……………3本 塩……………小さじ1/2 C { 塩……………小さじ1/4 すりおろしにんにく…………… 小 さ じ 1/4 ごま油……………大さじ1 すりごま……………小さじ1 豚ひき肉(赤身)……………100g D { ごま油……………大さじ1/2 しょう油……………大さじ1 砂糖……………大さじ1/2 酒……………大さじ1/2 すりおろしにんにく…………… 小 さ じ 1/2 コショウ……………少々 キムチ……………100g 温泉卵(目玉焼き)……………4個 刻みのり コチュジャン ごま油 } 適量
--	--

- ① ナスは縦半分に切り、沸騰したお湯で4～5分茹で、ざるにあげて粗熱をとる。8mm幅の斜め切りにする。水気を軽く絞りAの調味料で和える。
- ② ブッキーニは縦半分に切って2～3mm幅の半月切りにして塩でもみ、しばらくおく。水分が出てきたらよく絞る。ごま油とにんにくで炒め、塩で味を調える。仕上げにごまをふる。
- ③ にらは沸騰したお湯でさっと茹で、冷水にさらし3cmに切る。水気をしぼりBの調味料で和える。
- ④ きゅうりは薄い小口切りにし、塩をもみこみしんなりしたら、かたく絞る。絞ったものにCを混ぜ合わせ、フライパンで手早く水分をとばしながら炒め、バットにひろげ粗熱をとる。すりごまをふる。
- ⑤ 豚ひき肉を炒め、Dを加えて味をつける。
- ⑥ どんぶりにご飯をよそい、ナムル、キムチ、そぼろを彩りよく盛りつけ、真ん中に温泉卵(目玉焼き)をのせ刻みのりをのせる。お好みでコチュジャンを加えよく混ぜて食べる。

ツナ缶ミヨックッ (ツナ缶のわかめスープ)

4人分

塩蔵わかめ……………80g	(または乾燥わかめ 15g)
ツナ缶 (70g) ……………1 缶	
しょう油……………大さじ2	
水……………4 カップ	

- ① わかめは洗って、水でもどす。
- ② ①のわかめの水を切り、2 cm幅に切る。
- ③ 鍋にわかめとツナ缶を入れてしょう油を加え、焦がさぬようによく炒め煮する。
- ④ 分量の水を入れてスープが沸騰したらアクを取り、2～3分煮る。

クアリコチュチム (ししとうの和えもの)

4人分

ししとうがらし……………130g	A {	しょう油……………大さじ 1/2 強
小麦粉……………大さじ 1～2		すりごま……………大さじ 1/2
		粉唐辛子……………小さじ 1
		粗唐辛子……………小さじ 1/2
		みりん……………小さじ 1/2
		すりおろしにんにく…小さじ 1/2
	ごま油……………大さじ 1/2	

- ① ししとうはヘタをとり、竹串で 2～3 カ所穴をあける。ビニール袋にししとうがらしと小麦粉を入れ、よくまぶす。
- ② 蒸し器にクッキングシートをしき、その上に①のししとうをのせる。強火で5分ほど蒸す。レンジで4～5分かけても良い。
- ③ ②のししとうの粗熱をとり、Aの調味料を加え混ぜ合わせる。