

令和8年1月16日（金）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～

- ミョンランチゲ（たらこと豆腐のチゲ）
- ムウセンチェ（大根と干し柿の和え物）
- コンヤンニョンチム（煎り大豆のヤンニョン和え）

野菜使用量・・・1人あたり約135g



ミョンランチゲ (たらこと豆腐のチゲ)



4人分

豚肉……………100g	A	タデギ……………大さじ1
長ネギ……………1本		しょうゆ……………大さじ2
たらこ……………80g		酒……………大さじ2
木綿豆腐……………1丁		おろしにんにく……………大さじ1/2
えのき……………100g		水……………4カップ
万能ねぎやニラ……………2~3本		イワシ塩辛エキス……………小さじ1

- ① 豚肉は3cm長さに切り、長ネギは薄く斜め切りにする。
- ② たらこは2cm幅に切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③ えのきはいしづきをとりほぐす。万能ねぎは3cm長さに切る。
- ④ 鍋に①の豚肉と長ネギ、Aの調味料を入れて火にかけ、よく炒める。水4カップを加え、沸騰したアクをとる。
- ⑤ ②のたらこと豆腐を加え、7~8分ほど煮る。イワシ塩辛エキスで味を調える。③のえのきを加え、煮えたら火を止める。

タデギ

作りやすい分量

ごま油……………大さじ5	粉唐辛子……………大さじ4
おろしにんにく……………大さじ3	しょうが汁……………大さじ1

- ① 鍋にごま油、にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ② 粉唐辛子を入れ、焦がさないように2~3分じっくり炒める。しょうが汁を加え、さっと炒め火を止める。

~MEMO~

タデギとは？

韓国料理で使われる唐辛子ベースの万能合わせ調味料。
料理全般にコクと辛み、風味を加えるのに使われる。
韓国では、『テーブル調味料』として非常にポピュラー。





ムウセンチェ（大根と干し柿の和え物）



4人分

大根……………300g	A	粉唐辛子……………小さじ1/3
干し柿……………1個		ごま油……………大さじ1・1/2
せり……………1/3束		塩……………小さじ1弱
糸唐辛子……………少々		酢……………大さじ2
		長ネギみじん切り……………大さじ1
		すりごま……………大さじ1/2

- ① 大根、干し柿はせん切りにする。
- ② せりは4cmの長さに切る。
- ③ ボールに大根、干し柿を入れて、Aの調味料を順番に入れながら混ぜ合わせる。
- ④ 味がなじんだら、①のせりを入れてさっと混ぜる。器に盛り付け糸唐辛子をあしらう。

コンヤンニョンチム（煎り大豆のヤンニョン和え）

作りやすい分量

煎り大豆……………70g	A	砂糖……………大さじ1
		すりごま……………大さじ1
		粗唐辛子……………大さじ1/2
		長ネギみじん切り……………大さじ1
		しょうゆ……………大さじ1・1/2
		酢……………大さじ1
		ごま油……………大さじ1/2
		おろしにんにく……………小さじ1/2

- ① 煎り大豆は鍋に入れて煎る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。①の煎り大豆を混ぜ合わせる。

