

大好評!韓国料理講座開催!!



9月11日(土)と10月31日(日)の2日間、鈴鹿市文化会館調理室にて、韓国料理講座を開催しました。これは当初9月の講座に32名募集した所、ナント!90名の応募があり、急遽10月にもう一度同じ講座を追加したのです。韓国料理は圧倒的な人気です!

講師は金^{キム}淑子さんと娘の申^{シン}絹愛さん親子にお願いしました。

申^{シン}絹愛さんとは4月に開催したわいわい春まつりで韓国舞踊シアリや韓国屋台を紹介していただいたのがご縁で、今回の韓国料理講座の開催に繋がりました。

絹愛^{キム}さんは地元コミュニティFMのパーソナリティでもあり、他に司会や通訳としても活躍してみえます。今回は親子で講師ということで、作り方を説明する中で、親子ならではのトークもあり、おふたりの掛け合いがとても刺激的で、楽しかったです。

作ったメニューは・・・



韓国風ユッケ

まぐろとアボガド、きゅうり、ネギで作ります。タレが少しピリ辛で美味しい!



ワカメスープ

日本のワカメスープとはワカメの量が違います。スープを飲むというより、ワカメを食べるといった感じ。ツナが入っていて、味もイメージしていたものとは違っていました。美味しいですよ~



ズルコギのパセンチェ添え

エゴマの葉っぱに特製のタレで和えたネギ(パセンチェ)と豚肉をのせて食べます。本場の味になります。豚肉のタレとパセンチェのタレはそれぞれ違います。



スッキニーのジョン

スッキニーが淡白な味なので、さっぱりしていてもいくつでも食べられます。色もきれいで、レポートリーがひとつ増えました!



にんじんのジョン

ジョンは千千ミのことです。パッチュ(白玉の小豆粥風)



どの料理もとっても美味しく、自宅でも簡単に作れるものばかりでした。特にタレは他の料理にも使い廻しが出来、覚えておくだけでも便利です。味も抜群で、多くの方が自宅で何度もリピートして作っているようです。量も充分あり、おなかいっぱい!大満足でした。末頁にレシピを載せておきます。

《講座の様子》



左が^{キム スッチィ}金 淑子さんと右が^{ウシヨ アイ}申 絹愛さん。
 韓国は夫婦別姓なので、申は、きよねさんのお父さんの苗字です。「苗字は違いますが本当の親子です。」と挨拶されていました。ふたりの掛け合いが面白かったです。スタッフの方も何人か来て下さい、助かりました。



なごやかな様子の参加者のみなさん。^{キム スッチィ}金 淑子さんは各テーブルを廻ってアドバイスをして下さいました。

*** 注意事項 ***

- ・スッキニーの卵は、高価な卵を使うと色がきれいに出来る。
- ・フルコギのお肉は一枚一枚広げて焼く。焼きながら、キッチンペーパーで余分な油を拭き取りながら焼く。
- ・えごまの葉っぱは苦味があって美味しいが、サンチュやレタスでもよい。
- ・ユッケのマグロは、とんぼしびでも OK!



各テーブルそれぞれが独自の盛り付けをして、いよいよ「いただきます！」。お食事中にきよねさんとスタッフの人が、韓国の食事に関するマナーのお話などをして下さいました。韓流ブームがあったせいか、わりとみなさんご存知でしたネ。その時にみなさんにお配りした韓国のマメ知識（きよねさんが作ってくれました！）とレシピを以下に掲載します。みなさんお疲れ様でした。きよねさん、お母さん、ありがとうございました。

Chico&Harumi

おうちで簡単♪韓国家庭料理

～マメ知識編～

■食事に関する一言韓国語

잘 먹겠습니다 チャル モッケッスムニダ	いただきます
잘 먹었습니다 チャル モゴッスムニダ	ごちそうさまでした
맛있어요 マシッソヨ	おいしいです
너무(정말) 맛있어요 ノム(チョンマル)マシッソヨ	とても(本当に)おいしいです

■便利なりアクション↓



*意味は「最高!」「Good!」

■食事のマナー

- ・箸とスプーンは右側に縦に置く。
- ・器は持ちあげない。置いたまま食べる。
- ・ご飯はスプーンで食べる
- ・目上の人の前でお酒を飲む場合、体を横に向ける
- ・お酒の継ぎ足しはしない

■誕生日にはワカメスープ

韓国では、誕生日にはワカメスープを食べる習慣があります。ケーキも食べますが、定番はこれ。ではなぜ、誕生日にワカメスープなのでしょう？

出産後の母親は、毎日毎日ワカメスープを食べ続けます。ワカメにはミネラル成分が沢山含まれていて、産後の体力回復やお乳の出も良くなると言われているからなのです。

又、誕生日にワカメスープを食べることで、母親は子供を産んだ時のことを思い、子は産んでくれた母への感謝の気持ちを忘れないようにする、という意味があります。

日本のワカメスープと異なるのは、具となるワカメの量が多いこと。

今日作ったワカメスープ以外にも、牛肉と、水で戻した干しシイタケで出汁を取って作るワカメスープなどがあります。

■包んで食べる

焼き肉屋さんで食べるサンチュのように、韓国には葉っぱの野菜に包んで食べる習慣があります。このように、包んで食べるものは「サムパツ」と言います。包むものは何でもOK。葉っぱの上にお肉やニンニク、味付けしたネギなどを乗せて仕上げにサムジャン(味噌)を乗せて包み、大きなお口でパクリ！肉料理も野菜と一緒に食べるとヘルシーです^^

サンチュ、蒸しキャベツ、ゴマの葉、春菊、ハクサイ、大根の葉…などなど様々な葉っぱで試してみたいですか？



ズッキーニのお焼き(ジョン)とニンジンのチヂミ

*ズッキーニのジョン

- ・ズッキーニ 1 本
- ・卵 2 個
- ・小麦粉 適量
- ・塩コショウ 少々
- *つけだれ
- ・ポン酢 適量
- ・すりごま 少々
- ・きざみねぎ 少々



*ニンジンのチヂミ

- ・ニンジン 1 本
- ・小麦粉 100 g
- ・卵 1 個
- ・塩 少々
- ・出汁 50 cc
- ・水 適宜
- ・ごま油 適宜

*ズッキーニのジョン

- ズッキーニは厚さ 1 センチの輪切りにする。
- 卵をとき、フライパンを熱してごま油をしいておく。
- ①に塩コショウをまぶし、小麦粉・とき卵の順につけフライパンで焼く。
- 程良く焼き上がったたら、卵を 2 度づけして更に焼く。

*ニンジンのジョン

- ニンジン皮をむいて千切りにする
- 小麦粉・卵・出汁・塩・水をよく混ぜ合わせる。
- ②にニンジンを入れ、熱したフライパン(ごま油もしいて)で焼く。お玉 1 回分で 1 枚の目安

豚肉のプルコギ

- ・豚ロース肉 500 グラム
- ・白ネギ 1 本
- ・酒 大さじ 2
- ・おろし生姜 大さじ 1
- *肉のたれ(ヤンニョムジャン)
- ・醤油 大さじ 5
- ・砂糖 大さじ 2
- ・おろしにんにく 大さじ 1
- ・白ネギ 1 / 4 本
- ・粉唐辛子 小さじ 1
- ・みりん 大さじ 1
- ・ごま油 少々

*ネギサラダ(パセンチュエ)のたれ

- ・粉唐辛子 小さじ 1
- ・おろしにんにく 1 かけ分
- ・砂糖 小さじ 1
- ・ごま油 小さじ 1
- 他、焼く際のごま油 少々
- ・酢 小さじ 1



- ネギサラダのネギを用意する。1 本分を千切りにし、流水で良く洗ってざるにさらしておく。
- ネギサラダの他の材料を混ぜ合わせておく。
- おろし生姜と酒を豚肉にまぶし、肉の臭みを取る
- ヤンニョムジャンを作る。白ネギはみじん切りにし、あとの材料を混ぜ合わせる。
- 豚肉をヤンニョムジャンで味付けし、ごま油をしいたフライパンでよく焼く。
- ネギサラダの材料—ネギとたれを混ぜ合わせ、焼き上がった豚肉と一緒に頂く。

マグロとアボガドのユッケ風

- ・マグロ 180 g
- ・きゅうり 1 / 2 本
- ・アボガド 1 個
- ・すりごま 少々
- ・白ネギ 1 / 2



*チョジャン(ソースの材料)

- ・コチュジャン 50 g
- ・酢 60 c c
- ・砂糖 大さじ 2
- ・おろしにんにく 大さじ 1
- ・レモン汁 少々

- チョジャンを作る。材料をまぜ合わせる。
- 白ネギは千切りにして流水でよく洗い、ざるに上げて水分を切っておく。
- きゅうりは千切りに、アボガドは皮をむいて種を取り細かくスライスする。
- マグロは適宜な大きさに切っておく
- 切った材料をそれぞれ盛り付け、チョジャンをそのまわりにかける。
- 仕上げにすりごまを散らして完成。

白玉の小豆粥風(パッチュ)

- ・あずき 缶 1 缶
- ・水 適量
- ・白玉粉 75g
- ・砂糖(三温糖) 大さじ 1
- ・ごはん 1/2 と水 1/2 カップ



- ごはん和水をミキサーにかける。それを鍋に入れ、あずき缶、水、砂糖を加えて煮る。煮立ったら火を止める。
- ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れながら耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- あずきの鍋に再び火をつけ、白玉をお好みの大きさに丸めて入れる。白玉が浮き上がったたら完成。

韓国風ワカメスープ(ミヨック)

- ・ワカメ 1 / 2 袋
- ・ツナ缶 1 缶
- ・にんにく 1 かけ
- ・ごま油 適宜
- ・すりごま 少々
- ・水 800 cc
- ・醤油 大さじ 2.5 ~ 3
- ・みりん 大さじ 1.5
- ・酒 大さじ 2

- ワカメを水で戻し、程よい大きさに切る。にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
- 熱したなべにごま油を敷き、にんにくを炒め、香が出たらわかめを入れて一緒に炒める。
- よく炒めたら水を入れ、沸騰させる。
- ツナ缶を入れ、醤油・みりん・酒で味付けして完成。
- 器によそったらスープにすりごまをかけて。

