

韓国のり巻き「キンパ」

具材をのせて
クルッと巻くだけ

【材料】(4人分)

- 巻きのり 4枚
- ごはん 2合分(約600g)
- 牛肉こま切れ 160g
- にんじん 中1本
- ほうれん草 1/2束
- 玉子焼き 1つ
- カニカマ 長いもの4本
(※短いものは8本)
- ゴマ油、塩、炒りごま
- 焼肉のたれ、酒
- だししょうゆ、砂糖 各適量

作り方

- ① ごはんにごま油小さじ2、塩小さじ1/3、炒りごま大さじ2を振りかけて混ぜ、4つに分けておく。
 - ② 牛肉は軽く炒め、焼肉のたれ大さじ1で味をつける。にんじんは細切りにしてゴマ油で炒め、塩、砂糖、酒各少量で味付け、ほうれん草は塩ゆでにし、だししょうゆと炒りごまをふって軽くしぼる。玉子焼きは棒状に切っておく。
 - ③ 巻きすに巻きのりをのせ、のりの手前から2/3くらいまでごはんを広げ、②の具材とカニカマを彩りよくのせ、手前のごはんと向こう側のごはんを合わせるようにして巻く。巻き終わりを下にしてしばらく置く。
 - ④ ③にハケでゴマ油を薄く塗り、塩をふってフライパンで転がすように軽く焼くと風味とつやが出てより韓国風に。6〜8つに切り、切り口を見せるように皿に盛る。
- ※他にもキムチ、たくあん、ぜんまい、しいたけ、ナムル、魚肉ソーセージなどの具材もおすすめ。



具材

旬の素材でおいしいレシピ

SHUN NO SOZAI DE OISHII RECIPE

わかばクッキング教室 十河 絹子

「ホタテとしし唐、きのこの焼きびたし」

アツアツ
焼きたてを
香り酢にジューッ!

【材料】(4人分)

- ホタテ貝柱 8個
- しし唐 12本
- しいたけ(肉厚のもの) 4枚
- れんこん 1/2節(約120g)
- しめじ 1パック
- すだち絞汁 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1
- 塩 少々
- すだち 1〜2個
- みょうが(らっきょう酢に漬けたもの) 適量
- 大根おろし 適量

作り方

- ① バットにすだちの香り酢の材料を入れて混ぜ、トッピングのすだちの輪切りを入れておく。
 - ② ホタテ貝柱は1/2の厚みにカットする。しし唐は縦に切り目を入れて種を出す。しいたけは2つに切り、しめじは小房に分ける。れんこんは輪切りにする。
 - ③ 予熱したグリルに、②の具材をのせ、中火よりやや強めの火加減で焦げ目がつくまで焼く。
 - ④ 焼けた野菜を熱いうちに①の香り酢に浸す。
 - ⑤ 粗熱がとれたら器に盛り合わせ、香り酢を少々まわしかける。
 - ⑥ すだち、みょうが、大根おろしを添える。
- ※イカやささ身でもアレンジ可能。
野菜や香り酢は、季節に合わせて、たけのこ、ナス、ネギ、木の芽、柚子、レモン、生姜などもお楽しみください。

すだちの香り酢

トッピング