

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

冬に食べたい あったか韓国のスープ°  
〈YouTubeライブ配信〉

タッポックムタン

チョングクジャン

コンビジチゲ ～おからのチゲ～

# タッポックムタン

## 材料：3～4人分

鶏骨つきぶつ切り肉（水炊き用）	800g
じゃがいも	3個
玉ねぎ	1/2個
長ねぎ	1本
キャベツ	150g
えごまの葉	5～10枚
A	
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	100ml
砂糖	大さじ1
B	
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ2と1/2
つぶしにんにく	大さじ2
粒とうがらし（粗びき）	大さじ1と1/2
コチュジャン	大さじ1

## <作り方>

- (1) 鍋に鶏肉とかぶるくらいの水を入れて強火にかけ、沸騰したら1～2分ゆでてざるにあげる。洗って水気をきる。
- (2) 鍋にAと水1リットルを入れて火にかけ、煮立ったら(1)を入れて中火で15分煮る。
- (3) じゃがいもは皮をむいて4等分の輪切りにする。玉ねぎは3cm四方、長ねぎは縦半分に切ってから5～6cm長さに切る。キャベツは細切りにする。
- (4) (2)に(3)とBを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで12～15分煮る。えごまの葉をちぎってのせる。

# チョングクジャン

## 材料：2人分

納豆	2パック (100g)
木綿豆腐	100g
白菜キムチ (あれば古漬け)	50g
玉ねぎ	1/4個
長ねぎ (5mm長さの小口切り)	1/4本
韓国かぼちゃ (ズッキーニやなすなど)	1/3本

A	だし (煮干し)	400ml
	つぶしにんにく	大さじ1/2
	みそ	大さじ1
	粉とうがらし (粗びき)	小さじ1

## 好みで

温かいご飯	適量
目玉焼き	適量
葉野菜	適量
ナムル	適量

## <作り方>

- (1)キムチ、玉ねぎは1cm四方に切る。韓国かぼちゃと豆腐は1cm角に切る。
- (2)鍋にAを入れて火にかけて、煮立ったらキムチ、玉ねぎ、韓国かぼちゃ、長ねぎを入れる。  
弱火にして3分煮て、納豆を加えてさらに3分煮る。
- (3)豆腐を加え、軽く煮て火を止める。
- (4)好みで、温かいご飯、目玉焼き、葉野菜、ナムルなどと混ぜながら食べてもおいしい。

## コンビジチゲ ～おからのチゲ～

### 材料：2～3人分

おから	200g
豚こまぎれ肉	100g
白菜キムチ（あれば古漬け）	100g
長ねぎ（5mm長さの小口切り）	1/4本
米のとぎ汁（または煮干しだし）	500ml
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	70ml

A	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1/2
	ナンプラー	小さじ1
	塩	適量

ごま油	小さじ1
-----	------

### <作り方>

- (1) 豚肉とキムチは粗くきざむ。
- (2) 鍋にごま油を熱して豚肉を入れ、中火で2分炒める。長ねぎを加えて1分ほど炒め、しんなりしたらキムチを加えてさらに1分炒める。
- (3) 米のとぎ汁と酒を加え、煮立ったらおからを加えて弱めの中火で5～6分煮る。味をみながらAで調味する。



shige82a

フォロー中

メッセージ

+

...

投稿4708件

フォロワー2.3万人

フォロー中549人

shigenobuhatsue

@shige82a

重信初江 主に雑誌で料理を作ってます。

フォロワー: shirainoriko、pechisakku、他9人

