

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

韓国のに巻き“キンパ”で 春を彩る 〈YouTubeライブ配信〉

基本のキンパ

ごぼうと豆腐のキンパ

春キャベツのキンパ

2026.4.24
講師：キム・ナレ 先生
料理家

基本のキンパ

材料：2本分

にんじんのナムル：

にんじん（せん切り）	5cm（50g）
油	適量
塩	少々

錦糸卵：

卵	1個
塩	少々
油	適量

きんぴらごぼう：つくりやすい分量

新ごぼう（細）（せん切り）	100g
油	大さじ1
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
砂糖	大さじ1
水	大さじ1

ほうれん草のナムル：

ほうれん草	3株
塩	少々
ごま油	少々

かにかま（縦半分に切る） 3本

べったら漬（またはたくあん）

（のりの幅に合わせて5mm角の棒状に切る） 2本

ご飯（温かいもの） 300g

ごま油 大さじ1/2

塩 小さじ1/3～1/2

焼きのり（全形） 2枚

ごま油 適量

<つくり方>

- (1)にんじんのナムル：フライパンを弱火にかけて油をひき、にんじんを入れて塩をふり、3～5分ほど炒める。
- (2)錦糸卵：卵を溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。フライパンを中火にかけ、油を入れて卵液を流し、薄く焼く。1cm幅の細切りにする。
- (3)きんぴらごぼう：弱火で熱したフライパンに油、ごぼうを入れて炒める。全体に油がまわったらしょうゆ、砂糖、水を加えてごぼうに火が通るまで5分ほど炒める。
- (4)ほうれん草のナムル：ほうれん草は下ゆでして、根元を縦半分に切って分け、水けをしっかりしぼり、塩とごま油で味をととのえる。
- (5)ご飯に、ごま油と塩を混ぜる。
- (6)のり1枚に(5)のご飯の半量150gをのせ、巻き終わりののり部分3cmを残してご飯を広げる。
- (7)手前から4～5cm離れたところに、各1/2量のべったら漬け、にんじんのナムル、かにかま、ほうれん草のナムル、錦糸卵ときんぴらごぼう15gをのせ、具材をつかむように全体を両手で支えながら、手前から巻く。もう1本も同様につくる。
- (8)のり表面全体に、ごま油をはけで塗る。食べやすい大きさに切る。

ごぼうと豆腐のキンパ

材料：2本分

きんぴらごぼう：つくりやすい分量

新ごぼう（細）（せん切り）	100g
油	大さじ1
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
砂糖	大さじ1
水	大さじ1

木綿豆腐（一晩ザルに上げて水切りをする）	1/2丁
片栗粉	大さじ1
油	適量

ほうれん草	2株（40g）
塩	少々

べつたら漬け（またはたくあん）

（のりの幅に合わせて5mm角の棒状に切る）	2本
-----------------------	----

ご飯（温かいもの）	300g
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/3～1/2

焼きのり（全形）	2枚
ごま油	適量

<つくり方>

- (1)きんぴらごぼう：弱火で熱したフライパンに油、ごぼうを入れて炒める。全体に油がまわったらしょうゆ、砂糖、水を加えてごぼうに火が通るまで5分ほど炒める。煮汁は残しておく。
- (2)豆腐：水切りした豆腐は1cm幅に切り、全体に片栗粉をまぶして、油を入れたフライパンで焼く。表面がカリッと焼けたら、(1)の煮汁を加え、汁けがなくなるまで弱火で煮詰める。
- (3)ほうれん草：下ゆでして、水けをしっかりとしぼる。長さを半分に切って塩で下味をつける。
- (4)温かいご飯に、ごま油と塩を入れて混ぜる。
- (5)のり1枚に(4)のご飯150gをのせ、巻き終わりののり部分3cmを残してご飯を広げる。

- (6)手前から4～5cm離れたところに、きんぴらごぼう30g、各1/2量のほうれん草、べつたら漬
け、豆腐の順にのせ、具材をつかむように全体を両手で支えながら、手前から巻く。もう1本
も同様につくる。
- (7)のり表面全体に、ごま油をはけで塗る。食べやすい大きさに切る。

春キャベツのキンパ

材料：2本分

春キャベツ	1/6個（100g）
あら塩	小さじ1/4
酢	少々

錦糸卵：

卵	1個
塩	少々
油	適量

かにかま（縦半分に切る）	2本
べったら漬け（またはたくあん） （のりの幅に合わせて5mm角の棒状に切る）	2本
大葉	4～6枚

ご飯（温かいもの）	300g
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/3～1/2

焼きのり（全形）	2枚
----------	----

<つくり方>

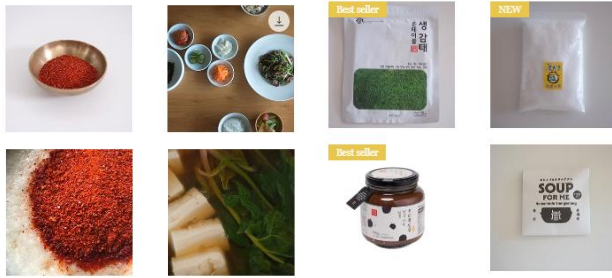
- (1)キャベツは5mm幅に切り、あら塩で塩もみにする。キャベツがしんなりしたら水けをしっかりしぼる。酢を加え、味が決まったらさらに水けを絞る。
- (2)錦糸卵：卵を溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。フライパンを中火にかけ、油を入れて卵液を流し、薄く焼く。1cm幅の細切りにする。
- (3)ご飯にごま油と塩を混ぜる。
- (4)のり1枚に(3)のご飯150gをのせ、巻き終わりののり部分3cmを残してご飯を広げる。
- (5)(4)の上に大葉1/2量を重ならないようにのせ、具材は全て1/2量を、手前から4～5cm離れたところに、(1)のキャベツ、(2)の錦糸卵、かにかま、べったら漬けをのせ、具材をつかむように全体を両手で支えながら、手前から巻く。もう1本も同様につくる。
- (6)のり表面全体に、ごま油をはけで塗る。食べやすい大きさに切る。

※残ったキンパのジョン

残りのキンパ（切れているもの）に卵液を潜らせ、中火で熱したフライパンに少しの油をひいて、キンパをおいしそうな色がつくまで両面焼く。



SHOP



LESSON



narekim ...
 キム・ナレ
 投稿1065件 フォロワー1.7万人 フォロー中1298人

料理家
 食べること、作ること、暮らすこと。
 -
 東京暮らしの韓国ごはん
 おうちで作れるレシピPDF販売中！
kimnare.com [narekim](https://www.instagram.com/narekim)



BOOKS

