

ピリうま スペアリブ

材料〔4人分〕



豚スペアリブ(5~6cm長さのもの)
..... 800g

A
にんにくすりおろし
..... 1片(10g)
コチュジャン..... 大さじ2
豆板醤..... 大さじ2
砂糖..... 大さじ1
酒..... 大さじ2
しょうゆ..... 大さじ2
ごま油..... 大さじ2
塩..... 小さじ1

サンチュ..... 1パック(80g)

作り方

- ① 厚手のポリ袋にAを合わせる。スペアリブを入れてもみ、空気を抜いて袋の口をしぼる。1時間以上おく。できれば一晚(約8時間)冷蔵しておく。味がよくしみこむ。
- ② オープン皿にアルミホイルを敷き、その上に網を置いて、スペアリブを並べる。180度で約25分、オーブンで焼く。
- ③ サンチュを添えて盛り付ける。

水菜の 韓国風和え物

材料〔4人分〕



水菜..... 100g
韓国のり(1/8枚)..... 8枚

A
にんにくすりおろし
..... 小さじ1/3
粉とうがらし..... 小さじ1/8
すりごま..... 大さじ1
塩..... 小さじ1/4
ごま油..... 大さじ1

作り方

- ① 水菜は3cmの長さに切る。韓国のりは細かくちぎる。
- ② Aをあわせておく。
- ③ 食べる直前に、①②を和える。

魚介とにらの チヂミ

材料〔4~5人分〕



〈具〉
わけぎ(にら)..... 200g
ロールいか..... 100g

A
えび(無頭・殻つき)..... 60g
アサリのむき身..... 60g
酒..... 大さじ1
塩・こしょう..... 少々

〈生地〉
小麦粉..... 60g
白玉粉..... 60g
卵..... 1個
塩..... 小さじ1/3

〈香味だれ〉
しょうゆ..... 大さじ2
酢..... 大さじ2
すりごま(白)..... 小さじ1
しょうがのすりおろし
..... 小さじ1/2
にんにくすりおろし
..... 小さじ1/2

〈辛味だれ〉
しょうゆ..... 大さじ2
酢..... 大さじ2
粉とうがらし..... 小さじ1/2
すりごま(白)..... 小さじ1

作り方

- ① (下ごしらえ)
1) ニラは3cmの長さに切る。
2) いか... 2~3cmのそぎ切り えび... 2cmの長さのぶつ切り
3) 鍋に2)の魚介を入れ、酒・塩・こしょうをし、いり煮にする。8分ほどおり火が通ったら、汁と分けておく。
- ② (生地)
(溶き卵+魚介のいり煮の汁+水)をあわせて、カップ1にし、大きめのボールに入れる。白玉粉はこし器でふるいにかけてから入れる。小麦粉・塩を加えてゴムベラで混ぜ、なめらかにする。
- ③ たれ2種の材料をそれぞれ合わせる。
- ④ (焼く)
生地にわけぎと魚介を混ぜる。ホットプレートは、230度に予熱する。ごま油(分量外)を小さじ1ずつプレートの4箇所にはき、1/8量の生地を4つ落として広げる。焼き色がついたら裏返し、火を弱めて中まで火を通す。残りも同じように焼く。
- ⑤ 1口大の大きさに切り、盛りつける。

えびと春雨の トーチ煮

材料〔4人分〕



えび(無頭・殻つき)..... 300g

A
酒..... 大さじ2
塩・こしょう..... 少々
片栗粉..... 大さじ1
緑豆春雨..... 100g
万能ねぎ..... 50g
サラダ油..... 大さじ3

〈スープ〉
B
水..... カップ3
チキンコンソメ
..... 大さじ1と1/2

〈調味料〉
D
トーチジャン..... 小さじ1
オイスターソース..... 大さじ1
しょうゆ..... 大さじ1
こしょう..... 少々
ごま油..... 大さじ1/2

〈香味野菜など〉
C
しょうが(みじん切り)
..... 1かけ(10g)
にんにく(みじん切り)
..... 1片(10g)
長ねぎ(みじん切り)
..... 15cm
赤とうがらし(小口切り)
..... 1本

作り方

- ① (スープをつくる)
Bをひと煮立ちさせる。そのうちの1カップのスープに緑豆春雨をつけておく。
- ② (えびの下ごしらえ)
尾の先を切り落とし、尾を包丁でしごいて水を出し、洗う。尾の一節を残して殻をむき、背に切り目を入れて、開き、背わたをとる。ボールにえびと**A**を入れ、手でよくもみこむ。
- ③ (材料を切る)
春雨は、食べやすい長さ、万能ねぎは、4~5cm、**C**の材料をあわせて切って合わせておく。
- ④ (炒める)
1) 中華鍋にサラダ油大さじ3を熱し、えびを入れ、ほぼ焼けたら取り出す。
2) 鍋の汚れをさっとふいて、**C**を入れ、弱めの中火で軽く炒める。春雨・残りのスープ・**D**を加え、強火で炒める。
3) 春雨がスープをほぼ吸ったら、えびを戻し、万能ねぎを加え、一混ぜして仕上げる。

グレープフルーツ ゼリー

材料〔600mlの容器1個分〕



グレープフルーツ
(ルビー・ホワイト)
..... 各1個(各300g)
水と果汁を合わせて..... カップ1
砂糖..... 大さじ3
粉ゼラチン..... 小さじ1
水..... 大さじ2
ホワイトキュラソー..... 小さじ1
ミント..... 適量

作り方

- ① ゼラチンは水大さじ2にふり入れ、15分以上おく。
- ② グレープフルーツは、上下を薄く切り落とし、皮をむく。房と房の間に包丁を入れて、果肉を切り離す。(下にボールを置き作業中に出てくる果汁を受ける)
- ③ 果汁を茶こしでこし、水を足して、カップ1にする。
- ④ 小鍋に入れ、砂糖を加えて中火にかける。混ぜながら、砂糖を溶かし、沸騰してからおろし、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- ⑤ ホワイトキュラソーを加えて混ぜ、底を氷水にあてて混ぜながら冷ます。
- ⑥ 容器に果肉を並べる。⑤を流し、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- ⑦ 固まったら、スプーンでゼリーを軽くくずしながら、器に盛りミントを飾る。

かんたんレシピで
気軽に作ろう!

2chで放送!!

ピリうま韓国料理
8月放映分レシピ

過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます <http://www.cue.tv>