

冬の疲れに

優しい味わい

韓国料理

厳しい寒さがつづくなか、冬の疲れがでていませんか？ 体に優しく、子どもから高齢者まで幅広い年代に人気の韓国家庭料理を、料理教室を主宰する長谷川陽子さんに紹介してもらいました。



韓国料理教室「ハニョリ」主宰 長谷川陽子

はせがわようこ 韓国のソウル出身、1999年日本に移住。共著『クックパッド料理教室 人気先生20人 っておきレシピ』(永岡書店)

プルコギチャプチェ

牛肉と春雨、野菜を和えて

韓国の家庭のごちそうメニューの代表、プルコギは漬けた肉で、牛肉を焼いたもので、「チャプチェ」は太めの韓国春雨(タンニョン)を具材と一緒に炒めて味付けしたものです。春雨は日本のものでもOK。色とりどりの具を入れるのがポイントです。韓国ではきくらげを入れます。今回はゆでる手間が省ける小

材料(4人分) 韓国春雨100g、小松菜3本、ニンジン1/4本、タマネギ1/4個、サラダ油大さじ1

作り方 1. 牛肉切り落とし100g、しょうゆ大さじ2、酒・みりん各大さじ1、さとう・ゴマ油各大さじ1、ニンニク・ショウガ各小さじ1/2、錦糸卵適量、し



彩り鮮やかなプルコギチャプチェ

温豆乳スープニョッキ

もちもちのジャガイモ団子



ようゆ・ゴマ油各大さじ1、さとう・ゴマ各大さじ1、すりおろしニンニク小さじ1/2、コショウ、塩適量 作り方 1. フライパンで春雨をゆで、水を切る。 2. 小松菜は4秒に切り、ニンニンは千切り、タマネギは薄切りに。 3. フライパンに油を熱し、小松菜、ニンジン、タマネギをさっと炒め一度皿に出す。 4. 続けてプルコギの材料を合わせて炒める。 5. ボウルで①③④、⑤Aを和え、4つの皿に分けて盛り付ける。

豆腐と野菜のチヂミ

柔らかい食感を一口サイズで



2. 打ち粉をしながら棒状に伸ばし、1cm長さに切る。手で丸めフォークの背で溝をつける(写真左上)。 3. Bを電子レンジで温め、4つの器に分ける。 4. ニョッキを熱湯に入れて入れる。 5. Cをトッピングし、塩で味をととのえる。

豆腐の柔らかい食感と一口サイズで食べやすいチヂミです。加える具はアレンジできま

す。タレはかけず、つけて食べてもOK。 材料(4人分) 豆腐300g、A小松菜50g、ニラ、ネギ、タマネギ適量、溶き卵1個分、塩ひとつまみ、サラダ油、ゴマ油適量

作り方 1. ニラ、ネギ、タマネギをつぶし、Aを混ぜ合わせる。 2. 油を熱したフライパンに、②をスプーンですくい落とし焼く。 3. 焼き目がついたら裏返し、押しつけながら両面を焼く。 4. 12枚焼き、皿に並べタレを混ぜてかける。

人気の家庭料理

プルコギチャプチェは、韓国で人気の家庭料理、子どもの頃からよく食べます。特別な日のごちそうに欠かせませんし、普段でも「今日はチャプチェだよ」と言うと、家族みんなが喜ぶます。三品とも、家庭にある野菜を使って、具材は自由にアレンジしてください。ニョッキは市販のものを使えば、もっと手軽に作る事ができます。ぜひ、お試しください。



フォークでつぶして

材料(4人分) ジャガイモ1個、小麦粉50g、塩小さじ1/2、水小さじ1/2、打ち粉適量

作り方 1. ニョッキをつくる。 ジャガイモはラップをかけて電子レンジ500Wで5分加熱、皮をむきマッシュしてつぶす。Aを加え合わせよく混ぜる。

編集部から

帰省先で「安かったら中味が半分」親の介護を姉交代で... などおしゃべりに花が咲いた。物価不登校学費、別姓... どれも政治が大きな障害(1面)。参院選の年、役立つ紙面をお届けします。(K)



映画

2019年、南米チリではじまった民主化運動。きっかけは、地下鉄料金値上げに反対した若者たちだ。その運動はリーダーもイデオロギーもなく女性や若者を中心に爆発的なうねりとなり、長年続いてきた保守的・家族的な社会

『私の想う国』

◆アップリンク吉祥寺、アップリンク京都他公開中、各地の劇場で近日公開。

文化情報

構造を大きく揺るがす。120万の市民は弾圧する軍に対抗して石や鍋やスプレーで壁をたたき、その音は巨大なオーケストラのように鳴り響いた。女性たちは答える。「私たちがもう、諦めて家に帰るのが嫌だったのだ」と。名作『チリの闘い』で知られるパトリシア・オグスマン監督が、劇的に変わりゆくチリを自らカメラで捉えたドキュメンタリー。



お餅の白菜オニグラ風スープ 管理栄養士・料理家 金丸絵里加

(月1回)

旬レシピ

お餅の白菜オニグラ風スープ

管理栄養士・料理家 金丸絵里加

お餅と旬の白菜を使った洋風のコクうまスープです。おなかも体もポカポカ温まります。材料(2人分) 切り餅2個、白菜2枚、タマネギ1/2個、コンビーフ1/2缶、白ワイン大さじ2、水400ml、スライスチーズ(とろけるタイプ)2枚、ブロッコリースプラウト1/2パック、粗びき黒コショウ少々、A(しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/2、塩・コショウ少々) 作り方 1. 白菜は縦半分に切ってから横細切りにする。タマネギは薄切りにする。 2. 餅はオーブントースターで、ふくらんで焼き色がつくまで焼く。 3. 耐熱ボウルにタマネギ、白ワイン、ほぐしたコンビーフを入

れて、ラップをふんわりとかけて電子レンジで3分加熱する。 4. 鍋に水と白菜を入れて強めの中火にかける。煮立ったら③を加え、Aで調味して味を整え、弱火にして5分煮込む。器に注ぎ入れ、スプラウトを散らし、スライスチーズと②をのせてコショウをふる。 ■1人分236kcal、塩分1.5g