

いつもの
レシピにひと工夫

vol.01

韓国風旨辛ぶり大根

(ぶり大根)



大根の加熱具合は竹串などをさして確認してみてください。

辛めの味付けが好きなら、豆板醤などを少し加えてみるのもオススメです。

大根の茹で汁をそのまま取り入れることで、旨みや栄養がプラスされます。

ingredient

キムチ…120g

ぶり…約500g

大根…1/3本

にんにく(薄切り)…1かけ

生姜(薄切り)…1かけ

A 酒…100ml

しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2

ごま油…小さじ2

recipe

- 1 ぶりは骨付きのままぶつ切りにし、沸騰した湯にくぐらせたらザルにあげ、流水でウロコや血合いなど汚れを洗い流す。
- 2 大根は2～3cm厚さの輪切り(又は半月切り)にし、厚めに皮をむく。鍋に大根とかぶるくらいの水を入れ、強火で加熱し煮立てば弱火にして約15分茹でる。
- 3 ②の大根の上にぶりのアラとキムチ・にんにく・生姜・Aの調味料を加え強火で加熱する。煮立てばアクをとり、弱火にして落とし蓋をしながら約20分煮る。
- 4 香りづけにごま油を回しかけ、器に盛り付ける。