오리 주물럭

1. 요리법

1) 요리재료

· **주재료 :** 생오리고기(손질된 고기)800g, 생강, 마늘 2-3 개,요리술 4 큰술,새송이버섯 1 개, 팽이버섯 1 봉,양파 반개,부추한줌,대파 2 대,홍파푸리카 1 개, 참기름, 마늘

· **양념장 :** 진간장이나 양조간장 3 큰술, 요리술 3 큰술, 설탕 2 큰술, 굴소스 1 큰술, 고춧가루 4 큰술, 고추장 2 큰술, 들깨가루 2 큰술

2) 요리과정

01. 슬라이스 된 오리고기를 준비한 후 생강과 마늘(2-3 개) 다진다.
02. 요리술 4 큰술을 오리고기+ 생강+ 마늘과 함께 잘 섞어준다.
03. 새송이버섯은 어슷하고 얇게 부추는 4 등분으로 마늘은 편썰기로 대파와 홍파푸리카는 어슷하게 썹니다.
04. 양념장재료를 섞어 양념장을 만들어 놓는다.
05. 뜨겁게 달군 팬에 02 의 오리고기를 넣어 복다가 오리고기가 색이 하얗게 되고 물이 생기면 그 물을 빼주고 양념장을 모두 넣고 볶아준다.
06. 충분히 볶아준 고기에 부추와 파프리카외 다른 야채를 넣고 센 불로 볶는다.
07. 양파가 투명해지기 시작하면 부추와 파프리카를 넣고 살짝 복는다.
08. 마지막으로 들기름이나 참기름을 살짝 둘러준다.

韓国式カモ肉炒め物

1.料理法

1)料理材料

・**主な材料:** 生カモ肉 800g、生姜、にんにく 2-3 個、料理酒４大さじ、エリンギ１個、エノキタケ、
玉ねぎ 1/2 個、ニラ一握り、,長ねぎ２本、赤パプリカ１個,胡麻油１大さじ、にんにく

・**ヤンニョム材料:** 醤油３大さじ、料理酒３大さじ、お砂糖２大さじ、オイスターソース１大さじ
一味唐辛子４大さじ、コチュジャン２大さじ、えごま粉２大さじ

2) 料理の過程

01 .スライスのカモ肉が入ったボウルに刻んだ生姜とにんにくと料理酒４大さじを入れ混ぜておく。

02 .エリンギは薄く斜めに、ニラは４等分に、にんにくは薄きりで、ねぎとパプリカは斜めに切ります。

03. 分量のヤンニョム材料を混ぜてタレを作っておく。

04. 熱くなったフライパンに 01 の肉を入れ強火で炒め肉の色が白くなってきたら肉汁を取り
ヤンニョムを全部入れて炒める。

05 .十分に炒めたらにらとパプリカを除いた野菜を入れてもう一度強火で炒める。

06. 玉ねぎが透明になったら、にらとパプリカを入れ軽く炒める。

07. 最後にごま油あるいはえごま油をかけて食べる。