

# 불고기 전골



## 1. 요리법

### 1) 요리재료

· 주재료 : 소고기 300g

· 재료설명 : 팽이버섯 20g, 느타리버섯 2 줌(100g), 표고버섯 2 개(50g), 썩갓 1 줌(50g), 배추 1 장(50g), 다시마 10×10cm 1 장, 물 4 컵(800ml), 두부 100g, 대파 20cm(40g), 마늘(다진 마늘) 1 큰술(10g), 간장(재래간장) 1 과 1/2 큰술(22ml), 소금(소금 약간), 쇠고기 양념(스끼야끼 소스, 대파 5cm(10g), 설탕 1 큰술(2g), 다진마늘 1 작은술(3g), 간장 1 큰술(45ml), 참기름 1 큰술(15ml), 후춧가루 약간, 요리술 1 큰술(15ml))

### 2) 요리과정

01. 냄비에 물, 다시마를 넣고 끓인다. 바글바글 끓어오르면 약한 불로 줄여 10 분간 끓인 후 다시마를 건진다. 쇠고기 양념 재료와 쇠고기를 넣고 조물조물 버무리려 재운다.
02. 팽이버섯, 느타리버섯은 밑동을 제거하고 가닥가닥 찢는다. 표고버섯은 밑동을 떼고 채 썬다. 썩갓은 흐르는 물에 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
03. 배추는 길게 반으로 썰고 1.5cm 폭으로 썬다. 두부는 2×3cm 크기, 0.5cm 두께로 썬다. 대파는 어슷 썬다.
04. 냄비에 다시마 육수, 간장, 마늘을 넣어 간한다.
05. 팽이버섯, 느타리버섯, 표고버섯, 썩갓, 두부, 대파를 담고 가운데에 쇠고기를 올려 끓인다. 국물이 끓어오르면 거품을 걷어낸다. 간이 부족하다면 소금을 넣는다.

# ブルコギ鍋



## 1.料理法

### 1) 料理材料

・主な材料: 牛肉 300g

・材料説明: エノキ 20g、エリンギ(100g)、しいたけ 2 個(50g)、春菊(50g)、白菜 1 枚(50g)、昆布 10×10cm 1 枚、水 4 カップ(800ml)、豆腐 100g、長ネギ 20cm(40g)、おろしにんにく 1 大さじ(10g)、しょうが(しょうがやや)、赤トウガラシ 1 個(10g)、醤油(薄味)1と1/2 大さじ(22ml)、塩(塩ちよっと)、牛肉薬味(すき焼きダレ、長ねぎ 5cm(10g)、砂糖 2 大さじ(2g)、おろしにんにく 1 小さじ(3g)、醤油 3 大さじ(45ml)、ごま油 1 大さじ(15ml)、コショウ少々、料理酒 1 大さじ(15ml))

### 2) 料理の過程

01. 鍋に水、昆布をいれて沸かす。ぐらぐらと煮立ったら弱火にして 10 分煮た後、昆布を引き上げる。

牛肉の薬味と牛肉を入れてもみもみして置いとく。

02. エノキ、エリンギは根元を除去して手で裂く。しいたけは根元を取り、千切りにする。

春菊は流れる水で洗った後、ザルに入れ水気をとる。

03. 白菜は長く半分に切って 1.5cm 幅に切っている。豆腐は 2×3cm 大きさ、0.5cm 厚さで切る。

長ねぎは斜めに切る。

04. 鍋に昆布のだし、醤油、ニンニクを入れて味付ける。

05. 白菜、エノキ、エリンギ、しいたけ、春菊、豆腐、長ネギ、赤トウガラシを盛り込んでその真ん中に牛肉を入れ沸かす。