

# 오징어 소면



## 1. 요리법

### 1) 요리재료

· **주재료** : 오징어 한마리, 소면한묶음(2인분), 파프리카(홍,초록)각각 1/2 개, 대파1토막, 양파 1/2 개, 굵은 소금

**양념** : 고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 다진마늘 1큰술, 설탕 1큰술, 다진 생강 1/2 작은술, 후추, 참기름, 깨소금, 간장 1 작은술

### 2) 요리과정

01. 양파, 파프리카, 대파는 미리 썰어놓는다.
02. 오징어는 껍질을 제거한 후, 어슷하게 칼집을 내준다.  
오징어 다리는 굵은 소금으로 다리를 훑어내려 빨판을 제거해준다.
03. 오징어는 가로방향으로 썰어준다.(가로 4cm, 세로 1.5cm) 그래야 말리지 않는다.  
다리도 4cm 길이로 썰어준다.
04. 양념을 모두 섞어서 양념장을 만든다.
05. 달군 후라이팬에 양파를 볶다가 오징어를 썬불에 빠르게 볶아준다.
06. 칼집을 낸 부분이 선명해 지면 양념장을 넣어 중불에서 볶아준다.
07. 마지막으로 파프리카와 대파를 넣고 볶다가 참기름을 넣어 마무리한다.
08. 소면은 끓는 물에 약 5-7 분정도 삶아서 찬물로 헹군후 손으로 말아서 접시에 담는다.

# イカそうめん



## 1. 料理法

### 1)料理材料

・主な材料: イカ1枚、そうめん1束(2人分)、パプリカ(青、赤)1/2個、長ネギ1/2本、玉ねぎ1/2個、塩少々

味付け : コチュジャン2大さじ、一味唐辛子 1 大さじ、おろしニンニク1大さじ、砂糖1大さじ、おろし生姜 1/2 小さじ、胡椒、ごま油、いりごま、醤油1小さじ

### 2)料理の過程

01. 玉ねぎ、パプリカ、長ネギを先に切って置く。
02. イカは皮を除去した後、斜めに切り目を入れる。イカの足は塩で洗って吸盤を除去する。
03. イカは横方向に(横 4cm,縦 1.5cm)切る。そうした方が丸くならない。  
足も 4cm 程度で切る。
04. 味付けの材料を混ぜヤンヨムジャンを作る。
05. フライパンに玉ねぎを炒めながらイカを入れ強火で手早く炒める。
06. 切り目の部分が目立ち始めたら 04 のヤンヨムジャンを入れ中火で炒める。
07. 最後にパプリカと長ネギを入れ炒め胡麻油で仕上げる。
08. 素麺はお湯で 5-7 分程度茹でます。