

배추 곁절이



1. 요리법

1) 요리재료

- 주재료 : 싹 배추(알배기 배추) 1 통, 쪽파 반줌, 부추 반줌
- 양념장 : 멸치액젓 3 큰술, 다진 새우젓갈 1 큰술, 고춧가루 6 큰술, 다진마늘 3 큰술, 꿀 1/2 큰술, 물(소주잔 한컵), 깨소금 2 큰술, 참기름 1 큰술

2) 기본정보

- 조리시간 : 30 분
- 분량 : 4 인분 기준
- 칼로리 : 7kcal (1 인분)

3) 요리과정

01. 배추는 통째로 썰고 속배추는 손으로 한장한장 떼어낸다.
02. 다진 새우젓과 멸치액젓, 다진마늘, 고춧가루, 생수 소주컵으로 한잔 넣고 양념장을 만든다.
03. 준비된 배추에 양념장을 묻혀가면서 버무린 후 10 정도 숙성시킨다.
04. 쪽파와 부추를 약 5cm 크기로 썰어 버무린 배추에 넣어 다시한번 살살 버무린다.
(부추는 너무 많이 비비면 풋내가 나기에 마지막에 살살 버무려준다.)
05. 마지막으로 참기름 1 큰술과 깨소금 2 큰술을 넣고 버무린다.
06. 싱겁다 싶으면 액젓으로 간을 맞춰준다.

白菜キムチ



1.料理法

1) 料理材料

- ・主な材料: 小さい白菜 1 個、ニラ 1/2 個、万能ねぎ 1/2 個
- ・ヤンニョム: カタクチイワシの魚醤 3 大さじ、エビの塩辛 1 大さじ、一味唐辛子 6 大さじ、おろしニンニク 3 大さじ、蜂蜜 1/2 大さじ、お水 (おちょこ) 1 コップ、胡麻 2 大さじ、ごま油 1 大さじ

2) 基本情報

- ・調理時間: 30 分
- ・分量: 4 人分基準
- ・カロリー: 7kcal (1 人分)

3) 料理の過程

01. 白菜はザク切りして中の葉は手で一枚一枚切る。
02. カタクチイワシの魚醤 3 大さじ、エビの塩辛 1 大さじ、おろしニンニク、一味唐辛子 6 大さじ、お水 (おちょこ) 1 コップを入れヤンニョムジャンを作る。
03. 切り置いた白菜にヤンニョムジャンを付けながら混ぜたら 10 分間、熟成させる。
04. ニラと万能ねぎを 5cm 位で切りもう一度軽く白菜と混ぜる。
(ニラは混ぜる回数が長くなると青臭くなるので要注意)
05. 最後に胡麻とゴマ油を入れてもう一度軽く混ぜる。
06. 味が薄かったら、魚醤で味付けする。