

쯔꾸미 소면



1. 요리법

1) 요리재료

- **주재료** : 쯔꾸미, 소면한묶음(2 인분), 파프리카(홍,초록)각각 1/2 개, 대파 1 토막, 양파 1/2 개, 굵은 소금
- **양념** : 고추장 2 큰술, 고춧가루 1 큰술, 다진마늘 1 큰술, 설탕 1 큰술, 다진 생강 1/2 작은술, 후추, 참기름, 깨소금, 간장 1 작은술

2) 요리과정

01. 양파, 파프리카, 대파는 미리 썰어놓는다.
02. 쯔꾸미는 살짝 데친후에 먹기 좋은 크기로 썰어놓는다
03. 양념을 모두 섞어서 양념장을 만든다
04. 달군 후라이팬에 파를 먼저 볶다가 데쳐둔 쯔꾸미와 양파와 양념장을 넣고 충분히 볶는다.
05. 마지막으로 파프리카를 넣고 살짝 볶다가 참기름을 넣고 불을 끈다.
06. 소면은 끓는 물에 약 5-7 분정도 삶아서 찬물로 헹군후 손으로 말아서 접시에 담는다.

イダコそうめん



1.料理法

1)料理材料

- 主な材料:** イダコ、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
- ヤンニョム** : 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. イダコはお湯に軽く茹でて食べやすい大きさに切る。
03. 味付けの材料を混ぜヤンニョムを作る。
04. フライパンにねぎを先に入れ炒めながらイダコと玉ねぎとヤンニョムを入れ炒める。
05. 最後にパプリカを入れさっと炒め胡麻油を入れて火を止める。
06. そうめんはお湯で2分程度茹でます。冷たい水でゆすいしてからイダコ炒めと一緒に食べる。