

# 해물탕



## 1. 요리법

### 1) 요리재료

- 주재료 : 흰살생선, 각종 해물류, 무 1 개, 대파 1 개
- 부재료 : 청양고추, 홍고추, 미나리, 썩갓, 팽이버섯, 두부 1 모, 간장, 소금 2 작은술, 고춧가루 2-3 큰술, 다진마늘 1 큰술, 다진 생강 1 작은술

### 2) 요리과정

01. 먼저 무 1/3 개는 반을 잘라 두툼하게 반달 모양으로 썰어 물 넣은 냄비에 넣어 끓인다.
02. 청양고추 2 개, 홍고추 1 개는 어슷 썰어주고 대파 1 대는 큼직하게 잘라준다.
03. 미나리와 썩갓은 크게 2 등분 해주고 두부 1 모는 4 등분으로 잘라준다.
04. 간장 1 큰 술을 냄비에 넣어준 뒤, 뚜껑을 닫아 중불로 줄이고 무가 익을 때까지 끓여준다.
05. 손질된 흰살생선과 각종 해물류는 무가 익을때 썩 04 냄비에 넣어준다.
06. 소금 2 작은 술, 센 불로 해주고 다진 마늘 1 큰 술, 물 300ml 를 추가로 넣어준 뒤, 홍고추, 청양고추, 팽이버섯(손질한 거에서 반 개), 대파, 두부 순으로 넣어준다.
07. 다진 생강 1 작은 술, 생선알등을 넣고 중불로 줄이고 푹 끓여주고 먹기 직전에 미나리, 썩갓을 넣어 마무리해준다. (각자 기호에 맞게 고춧가루, 육젓 추가함)

# 海鮮鍋



## 1.料理法

### 1) 料理材料

- ・主な材料: 白い魚、海鮮類、大根1本、ネギ1本
- ・副材料: 青・赤唐辛子、セリ、春菊、えのきだけ、豆腐1個、しょうゆ、塩2小さじ、唐辛子 2-3 大さじ、刻みニンニク 1 大さじ、刻み生姜 1 小さじ

### 2) 料理の過程

01. まずは、大根を大きめに切りお湯が入ってる鍋に入れる。
02. 青・赤唐辛子は斜めに切り、長ネギは大きめに切って置く。
03. セリと春菊も大きめに2等分、豆腐は4等分に切る。
04. 醤油を1大さじ鍋に入れ蓋を閉め中火で大根に火が通るまで沸かす。
05. 下準備された魚と海鮮類は大根に火が通ったら鍋に入れる。
06. お塩、大火で刻みニンニク1大さじ、お水300mlを加えてから青・赤唐辛子 → えのきだけ 1/2 → 長ネギ → 豆腐順に入れる。
07. 刻み生姜1小さじ、魚の卵などを鍋に入れて中火で沸かす。食べる直前にセリと春菊を入れて仕上げる。