

두부조림



1. 요리법

1) 요리재료

- 주재료 : 두부 1모 (550g), 양파 1/2 개, 식용유, 물 180ml
- 양념장재료 : 다진파 3큰술, 간장 4큰술, 멸치액젓 1큰술, 다진마늘 2/3큰술, 고춧가루 1큰술, 깨소금 1큰술, 후춧가루소량, 올리고당 1큰술

2) 요리과정

01. 두부는 채에 바쳐 물기를 빼고 나박하게 썰어서 키친타월로 물기를 제거한다.
02. 양파는 채썰어 준비한다.
03. 양념장 재료를 섞어 양념장을 만들어준다.
04. 후라이팬에 식용유 3큰술을 두른후 달아오르면 약불에서 두부를 올려 구워준다.
05. 한쪽면이 노릇하게 구워지면 두부를 뒤집어 준후 양념장을 넣어준다.
06. 그 위에 채썬 양파를 넣고 물 180ml 부어준 후 뚜껑덮고 중불로 3분정도 조림한다.
(중간 중간 국물을 두부위에 끼얹어주고 팬을 한번씩 흔들어 바닥면이 눌러붙지 않도록 해준다)

豆腐の煮付け



1.料理法

1) 料理材料

- 主な材料: 木綿豆腐 550g、玉ねぎ 1/2 個、サラダ油、水 180ml
- 副材料: 刻みネギ 3 大さじ、しょうゆ 4 大さじ、韓国塩辛 1 大さじ、刻みにんにく 2/3 大さじ
唐辛子 1 大さじ、いりごま 1 大さじ、胡椒少々、オリゴ糖 1 大さじ

2) 料理の過程

01. 豆腐はふるいに掛けて水を切り、四角に切りキッチンタオルで水気を除去する。
02. 玉ねぎは千切りして置く。
03. 副材料を全部混ぜヤンニョムジャンをつくる。
04. サラダ油を 3 大さじフライパンに入れ熱くなったら中火で豆腐を焼く。
05. 黄金色になったら反対にして、ヤンニョムをいれる。
06. その上に玉ねぎを入れ、お水 180ml を入れて蓋をして中火で 3 分間煮る。
(合間にフライパンの中のつゆを豆腐に振りかけたり、フライパンを揺らしたりしながら焼き付かないようにする。)