

# 미역오이냉국



## 1. 요리법

### 1) 요리재료

- 주재료 : 불린미역 두세줌, 오이 1 개, 홍고추, 청량고추, 양파 1/4 개
- 부재료 : 국간장 1/2 큰술, 사과식초 7 큰술, 물 700ml, 소금 1/2 작은술, 설탕 2 작은술, 간장, 매실액 1/2 작은술, 다진마늘 1 작은술

### 2) 요리과정

01. 미역은 비린내 나지않게 끓는물에 넣고 데친후 바로 찬물에 행군후 물기를 빼준다.
02. 물기를 뺀 미역에 국간장 1/2 큰술을 넣고 조물거려 놓는다.
03. 오이는 가늘게 채썬후 찬물에 담가놓는다.
04. 양파는 채썰고 홍고추와 청량고추도 가늘게 채썰어놓는다.
05. 볼에 미역과 오이, 양파, 고추를 넣고 사과식초 7 큰술(식초는 입맛에 따라 더 넣어도 좋다) 설탕 2 작은술, 소금 1/2 작은술, 다진마늘 1 작은술, 물 700ml 를 넣어준다.  
(단맛이 모자라면 설탕이나 매실액 1/2 작은술을 첨가해도 좋다.)
06. 마지막으로 참깨를 넣어준다. (얼음을 넣어 먹으면 더 시원하게 먹을 수가 있다)

# わかめキュウリ冷や汁



## 1.料理法

### 1) 料理材料

- ・ **主な材料:** 水に戻したわかめ二三握り、キュウリ 1 個、赤唐辛子、青唐辛子、玉ねぎ 1/4 個
- ・ **副材料:** 薄味醤油 1/2 大さじ、りんご酢 7 大さじ、水 700ml、お塩 1/2 小さじ、砂糖 2 小さじ、醤油、梅エキス 1/2 小さじ、おろしニンニク 1 小さじ

### 2) 料理の過程

01. ワカメは生臭さが出ないよう熱湯に入れ茹でた後すぐに冷たい水に洗って水分を抜く。
02. 水気を切ったワカメに薄醤油 1/2 大さじを入れもみもみする。
03. キュウリは細く千切りした後冷たい水に 漬けて置く。
04. 玉ねぎは千切り、青・赤唐辛子も細く切る。
05. ボールにワカメ、キュウリ、玉ねぎ、唐辛子を入れてりんご酢 7 大さじ  
(お酢は好みによって入れる)  
砂糖 2 小さじ、塩 1/2 小さじ、おろしニンニク 1 小さじ、水 700ml 入れる。  
(甘味が足りなければ、砂糖や梅エキス 1/2 小さじを添加しても良い)
06. 最後にゴマを入れる。(氷を入れて食べればもっと涼しく食べれる)