

생선찌개



1. 요리법

1) 요리재료

- 주재료 : 생선 1 마리, 알배기 배추 1/2 개, 무 1 개, 대파 1 개
- 부재료 : 청양고추, 홍고추, 미나리, 쭈갓, 팽이버섯, 두부 1 모, 어간장, 양조간장, 소금 2 작은술, 매실액 1/2 큰술, 고춧가루 2-3 큰술, 다진마늘 1 큰술, 다진 생강 1 작은술, 육젓

2) 요리과정

01. 먼저 무 1/3 개는 반을 잘라 두툼하게 반달 모양으로 썰어 물 넣은 냄비에 넣어 끓인다.
02. 알배기 배추 반 개는 밀동을 자르고 크게 가로로 2등분 해주고 팽이버섯도 밀동을 잘라준다.
03. 청양고추 2 개, 홍고추 1 개는 어슷 썰어주고 대파 1 대는 큼직하게 잘라준다.
04. 미나리와 쭈갓은 크게 2등분 해주고 두부 1 모는 4등분으로 잘라준다.
05. 어간장 1 큰 술, 양조간장 1 큰 술을 냄비에 넣어준 뒤, 뚜껑을 닫아 중불로 줄이고 무가 익을 때까지 끓여준다.
06. 손질된 생선은 무가 익으면 냄비에 넣는다.
07. 소금 2 작은 술, 매실액 반 큰 술을 넣고 센 불로 해주고 다진 마늘 1 큰 술, 물 300ml 를 추가로 넣어준 뒤, 홍고추, 청양고추, 알배기 배추, 팽이버섯(손질한 거에서 반 개), 대파, 두부 순으로 넣어준다.
08. 다진 생강 1 작은 술을 넣고, 알(이리와 곤이)를 냄비 중간에 투하해 잘 익도록 국물을 위에 뿌려준 뒤, 중불로 줄이고 푹 끓여주고 먹기 직전에 미나리, 쭈갓을 넣어 마무리해준다. (각자 기호에 맞게 고춧가루, 육젓 추가함)
09. 생선 매운탕의 간은 육젓, 고춧가루, 소량의 물, 소금으로 맞춰주세요.

魚チゲ鍋



1.料理法

1) 料理材料

- 主な材料: 魚 1 匹, 白菜 1/2 個, 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、梅エキス 1/2 大さじ、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. 白菜は縦に半分切り大きく切る。えのきだけでも切って置く。
03. 青・赤唐辛子は斜めに切り、長ネギは大きめに切って置く。
04. セリと春菊も大きめに 2 等分、豆腐は 4 等分に切る。
05. 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。
06. 下準備されたタラもしくは魚は 3 等分し大根に火が通ったら鍋に入れる。
07. お塩、梅エキス 1/2 大さじを入れ、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 → 白菜 → えのきだけ 1/2 → 長ネギ → 豆腐順に入れる。
08. 刻み生姜 1 小さじ、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。
09. 魚鍋の味付けは塩辛、唐辛子、少量のお水、お塩でお願いします。