

薬飯



1.料理法

1) 料理材料

- ・主な材料: もち米 200ml x3 コップ、サツマイモ、ナツメ 15個、くるみ 100g、松の実 50g
- ・副材料: お水 550ml、黒砂糖 (200ml) 1 コップ、お塩大さじ 1、醤油大さじ 2、シナモンパウダー大さじ 1、胡麻油大さじ 2 (30ml)

2) 料理の過程

01. サツマイモ、ナツメ、くるみは適度な大きさに切っておく。
02. もち米は 30-40 分程度浸してから水切りしておく。
03. 圧力鍋に水 500ml を入れる。後で水が足りない場合は追加する。
04. まずは黒砂糖、お塩、醤油を入れ黒砂糖が解けるまでよく混ぜる。
05. 04 にもち米、サツマイモ、ナツメ、くるみを入れて混ぜる。
06. 最後に胡麻油を入れてご飯を作る。
07. ご飯が出来たら松の実を入れてよく混ぜる。
08. 平らな容器に胡麻油を塗り隙間が出来ないように、ぎゅっと押しながらかき混ぜて平らにし、冷まして置く。

약식



1. 요리법

1) 요리재료

- 주재료 : 찰쌀 200ml x3 컵, 고구마, 대추 15 알, 호두 100g, 잣 50g
- 부재료 : 물 550ml, 흑설탕 (200ml) 1 컵, 소금 1 큰술, 진간장 2 큰술, 계피가루 1 큰술, 참기름 2 큰술(30ml)

2) 요리과정

01. 고구마를 적당한 크기로 자르고 대추와 호두도 잘라서 준비한다.
02. 찰쌀은 30-40 분정도 불린 후에 물을 빼준다.
03. 압력밥솥에 500ml 정도의 물을 넣는다.(모자라면 나중에 추가해도 된다)
04. 먼저 흑설탕, 소금 1 큰술, 진간장 2 큰술, 계피가루 1 큰술 넣고 설탕이 녹을때까지 저어준다.
05. 04 에 찰쌀을 넣고 호두와 고구마 그리고 대추를 넣고 골고루 섞어준다.
06. 마지막으로 참기름을 넣고 밥을 짓는다.
07. 다 된 밥위에 잣을 넣고 골고루 섞어준다.
08. 넓은 판에 참기름을 바르고 틈없이 꼭꼭 눌러 밥을 담아서 펴준 후에 식힌다.