



# 世界の料理教室

～ 韓国の家庭料理 ～

## 〈本日のメニュー〉

- キムパップ（韓国海苔巻き）
- チャプチェ（春雨の炒め物）
- オイムチン（きゅうりの和え物）
- わかめスープ



講師：白 貞華さん

日時：2015年5月9日

会場：アミュゼ柏

ベクチョンファ

白貞華さんのプロフィール

世界の料理教室メンバーの白さんの妹さんで、韓国の大邱市<sup>てく</sup>出身・在住。  
主婦として平凡な毎日を過ごしています。

アメリカ在住の娘さんとお孫さんに会う事や、日本に住むお姉さんを  
訪ねることが最大の楽しみ。

趣味はボウリングで、アベレージは150台！

毎年日本に来て、色々な国の人たちに会えて感激しており、  
また今回は、韓国の家庭料理を紹介出来て光栄だそうです。

## ◎キムパップ（韓国海苔巻き）

### ＜材料＞ 5人分

ご飯：3合	焼き海苔：5枚
にんじん：1/2本	ほうれん草：1束
たくあん：1/3本	韓国おでん：2枚
ハム：1/2本	卵：4個
白ごま	ごま油
塩	酢
サラダ油	

### ＜作り方＞

- ① 普通の水加減でご飯を炊く。炊けたら酢、ごま油、塩で味付けをする。
- ② 具材の下準備として、たくあん・ハム・韓国おでんを縦長の細切りにする。韓国おでんと人参は軽くサラダ油をしいたフライパンで個別に炒める。ほうれん草は湯がいたら、軽く塩を振る。卵は塩少々を加えて、卵焼きを作り、細く切る。
- ③ 巻きすに海苔（焼いていないもの）をのせ、ご飯を平らに敷き、具材を並べてしっかり巻く。
- ④ 巻き終わったら、海苔の表面にごま油を軽く塗って、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ お皿に盛りつけたら、飾りとして白ごまを少々振りかける。

## ◎チャプチェ（春雨の炒め物）

### ＜材料＞ 5人分

韓国産春雨：160g	牛肉：100g
干しいたけ：5枚	きくらげ：ひとつかみ
ほうれん草：1/2束	たまねぎ：中1個
にんじん：1/2本	にんにく：1かけ
しょうゆ	ごま油
こしょう	白ごま
砂糖	

### ＜作り方＞

- ① 春雨をお湯につけて戻しておく（水では戻すのに時間がかかる）。
- ② 干しいたけ・きくらげは水につけて戻しておく。戻ったら、きくらげは洗ってへたを取り粗く切り、干しいたけは干切りにする。切り終わったら、それぞれ個別にごま油・醤油で軽く味付けをして炒め、ボウルに入れる。  
※絶対に一緒に炒めないこと
- ③ 牛肉は細切りにして、こしょう・砂糖・醤油・ごま油で下味をつけてから炒め、ボウルに入れる。
- ④ たまねぎは楕形に、人参は粗い干切りに切ったら、砂糖・醤油・ごま油で炒め、ボウルに入れる。
- ⑤ ほうれん草は湯がいたら、3～4cmに切って、白ごま・塩・こしょうで和えておく。
- ⑥ 戻した春雨の水気を切り、ごま油をひいたフライパンで炒める。炒めたら、食べやすい長さに切り、ボウルに入れて、事前に準備しておいた具材（ほうれん草を除く）と混ぜ合わせ醤油・砂糖・こしょう・白ごまで味をつける。味が整ったら、ほうれん草も加える。最後に白ごまをふりかける。

## ◎オイムチン

### <材料> 5人分

きゅうり：3本	醤油：大3
酢：大1と1/2	砂糖：小2
塩：小1/2	粉唐辛子：大1と1/2
にんにく（おろす）：1かけ	ごま油：大1と1/2
いりごま：小1	

### <作り方>

- ① きゅうりは、ななめ薄切りにする。
- ② 切ったきゅうりに塩をひとつまみ入れ、残りの材料を全て入れて混ぜ合わせる。

## ◎わかめスープ

### <材料> 5人分

韓国産乾燥わかめ：適量	牛肉：150g
にんにく（おろす）：1かけ	ダシダ（牛だし）
白ごま	ごま油
醤油	塩
水：6カップ	

### <作り方>

- ① わかめは戻して、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 牛肉は薄切りにして、わかめと一緒にごま油で炒める。
- ③ 炒めたらそこに水を加えて、ダシダ、塩、醤油で味付けをして火にかける。  
（わかめの味を出すために、20分くらい火にかける）
- ④ 出来上がったら、白ごまをふりかける。

