

チャプチェ (韓国家庭料理)



材 料 2人分

牛肉薄切り 100 g
はるさめ (乾燥) 50 g
人参 1/4 本
ピーマン 1 個
きくらげ 2 g
タカの爪 小 1 本
油 適量

青ネギ 少々
白ごま 少々
ごま油 大さじ 1

(調味料A)

しょうゆ 大さじ 1 ・ 1/2
砂糖 小さじ 1
みりん 大さじ 1

作り方

- ① 牛肉は、2センチほどの幅に切っておく。
- ② はるさめは、熱湯で3～4分ほど茹でてザルにあげる。
- ③ 人参・ピーマンはせん切りにしておく。
- ④ きくらげは、水でもどしてせん切りにしておく。
- ⑤ 青ネギは、小口切りにしておく。
- ⑥ タカの爪は、中の種を取り除き、みじん切りにしておく。
- ⑦ 熱したフライパンに油をひき、牛肉を炒めて表面の色が変わったらいったん、ボウルにあげる。
- ⑧ 再び油を加えて弱火でタカの爪を炒め、③、④の野菜を加え炒める。
- ⑨ ⑧に春雨を加え、牛肉を戻し、ごま油、調味料Aを加えて炒め、最後に青ネギと白ごまを散らし器に盛り付ける。