

◎ キムパ（韓国風海苔巻き） ◎

■材料（2本分）

ご飯（温かいもの）	240g
塩	少々
炒りごま（白）	小さじ1
ごま油	小さじ1
焼き板海苔	2枚
牛切り落とし肉	100g
ショウガ・ニンニク（すりおろし）	小さじ1
砂糖・醤油・酒	各大さじ1弱
コチジャン	小さじ1/2～1
卵	1個
みりん・砂糖	各大さじ1/2
塩	ひとつまみ
ホウレンソウ	1株
醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
ニンジン	1/2本
塩	少々
ごま油（炒めよう）	適量
干しシイタケ	3枚
醤油・みりん	各小さじ2
ごま油（炒めよう）	適量
カニカマ	3本
キュウリ	1/2本



<コメント>

2/2の節分に向けて、恵方巻ではなくキムパのご紹介です。恵方巻を意識して、具材は7種類にしています。ホウレンソウを春菊や小松菜に、キュウリをカイワレに変更しても大丈夫です。キムチを入れるときは水分を切って入れてください。ちなみに、2015年1月レシピで「洋風恵方巻」をご紹介しています。

ご興味のある方はこちらです→

<http://www.alberojapan.com/blog/20150122105612/>

<ここがポイント キムパ>

具材たっぷり入れることが美味しさのポイントです。ご飯は少なく（1本120g）にしてうすく広げましょう。牛肉の味付けは少し濃いめにし、辛さはコチジャンで調整してください。ニンジンは多めに入れると綺麗です。

1

ホウレンソウは塩ゆでをして、冷水にとりカットする。水気をしっかり絞り、醤油・ごま油であえておく。

2

ニンジンは千切りにする。干しシイタケはぬるま湯につけて戻してから薄切りにする。フライパンで各々調味料を加え炒め、冷ましておく。

3

同じフライパンでショウガ・ニンニクを入れて牛肉を炒め、砂糖・醤油・酒で味つけをする。荒熱をとりながらコチジャンをまぜる。ご飯は塩・炒りごま・ごま油を混ぜて、荒熱をとっておく。

4

ボウルに卵を入れ調味料を加え混ぜあわせ、細長い卵焼きを作る。冷めたら細長く切る。

5

カニカマとキュウリは縦半分にカットする。

6

巻きすに海苔をのせ（ざらざらしている面が上）4のご飯を広げ、中央に7種類の具材をのせて手前から巻き、巻き終わりを下にしておく。食べやすい大きさに切り、お好みで炒りごま（分量外）をかける。