

◎ サムギョブサル ◎

2022年11月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

豚バラ肉	300g
＜サムジャン（ネギ味噌タレ）＞	
長ねぎ（みじん切り）	大さじ1
麴味噌	大さじ1.5
コチジャン	大さじ1
ごま油	大さじ1
ハチミツ	小さじ2
すりごま	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2～
サンチュ	適量
白菜キムチ	適量
もやしのナムル	適量
人参のナムル	適量
パクチー	適量
白髪ねぎ	適量
韓国のり	適量



■コメント

11月になりましたね。年末近づき、心がソワソワします。仕事も忙しくなるこの時期、「お肉とお野菜をたっぷりって体力をつけよう！」ということでサムギョブサルにしました。パクチーが好きなのでトッピングに入れています。こちらは好みで。おすすめは、ホットプレートでお肉を焼きながら、好きなお野菜と包んで食べることです。先日、家でサムギョブサルを食べたときは、アボカドサラダとレンコンのきんぴらもあったので、アボカド・レンコン・ご飯も一緒に包んで食べました。

■ここがポイント＜サムジャン＞

サムジャンとは、韓国料理のサムギョブサルにつける甘辛い味噌です。甘さや辛さはお好みで調整してください。「サム」は包む、ジャンは「醬」はペースト状の調味料の総称です。余ったら、ご飯にのせて海苔をまいて食べたり、炒め物の隠し味に使ってください。



- 1 長ネギはみじん切りにし、サムジャンの材料をあわせておく。
- 2 豆もやしと千切りした人参を茹でる。ごま油・白ごま・塩（分量外）をあえてナムルを作成する。
- 3 豚バラ肉は軽く塩・胡椒をして、両面こんがり焼く。
- 4 サンチュに肉をのせ、キムチ・ナムル・薬味をのせ、サムジャンをかけてまいて食べる。