

# 簡単もちっと! ジャガイモのチヂミ



講師:金 正淑 先生  
 プロフィール  
 韓国家庭料理人  
 ここち韓国料理教室講師

### 材料:(5枚前後)

ジャガイモ ……………2~3個  
 大葉 …………… 2枚  
 三つ葉 …………… 2枚  
 糸唐辛子 ……………少々

### 調味料

ごま油 …………… 適量  
 塩 …………… 適量

### タレ

ゴマ ……………大さじ1  
 ごま油…………大さじ1/2  
 甘口醤油 ……………大さじ1/2  
 酢 ……………お好みで  
 中びき唐辛子 ……………お好みで

point!



ジャガイモをすりおろして放置すると、透明と白い液体に分かれるので、白い液体のみ残すこと。

### 作り方

- ①ジャガイモの皮を剥く。
- ②ジャガイモをすりおろして、30分放置する。
- ③透明な液体と、白い液体に分かれているので、白い液体のみを残し透明な液体は捨てる。
- ④③のなかに塩を入れて混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油を入れ、すりおろしたジャガイモをお玉一杯分ずつ焼く。  
ひっくり返す前に三つ葉、大葉などを飾り、ひっくり返して焼く。
- ⑥器に盛り、タレをつけて完成!!!



## ニビシ **時短**クッキング 煮たまごと豚大根

### 材料:(2人前)

豚バラ肉 …………… 200g  
 大根 …………… 1/6本  
 長ネギ(青い部分) …………… 1本分  
 にんにく …………… 1片  
 生姜 …………… 10g  
 卵 …………… 2個  
 青み野菜 …………… 適量

サラダ油 …………… 大さじ1  
 酒 …………… 1/4カップ(50cc)  
 みりん …………… 1/2カップ(100cc)  
 水 …………… 3/4カップ(150cc)  
 顆粒鰹だし …………… 小さじ1/2  
 特級うまうち醤油 …………… 大さじ2  
 七味唐辛子 …………… 少々

### 作り方

- ①豚バラ肉は2cm厚さに切る。大根は1cm厚さの輪切りにする。  
長ネギは、青い部分を5cm長さに切る。にんにくは包丁でつぶす。  
生姜は薄切りにする。卵は5分茹でたあと水に入れ、やさしく殻をむく。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉、大根、長ネギ、にんにくを入れてこんがり焼き色が付くまで表面を焼いたあと、酒を入れて煮切る。
  - ③②を鍋に移し、みりん、水、生姜、顆粒鰹だしを加えて一度沸騰させ、アクと脂を取る。ホイルなどで落とし蓋をし、更に鍋蓋をして、40分弱火で煮込む。
  - ④特級うまうち醤油を入れて5分煮たら火を止め、卵を入れてたれを絡める。  
そのまな肌まで冷ます。
- \*煮物は一度冷ますことで味がしみこみ、ジューシーに仕上がります。
- ⑤卵を半分に切ってお皿に盛り、お好みの青み野菜で彩を添えて、七味唐辛子を振ったら出来上がり。



### 特級うまうち醤油



500ml

1L