

# 韓国料理のキンパ(김밥)をつくりましょう♪



韓国では小学校の遠足には必ずと言ってよいほどキンパを持っていきます。それぞれの家庭の味が出るので交換して楽しめます。

(4人分)

にんじん 中 1/2 本

きゅうり 1 本

ほうれん草半束

ごぼう 80g

玉子焼き 卵2個

たくあん 80g (20g×4)

カニカマ 6 本

えごまの葉 4 枚(縦に 2 cm幅に切っておく)

★ごはん 4 杯 (1 人分160g)

★塩 1杯につき、ひとつまみ

★ごま油 1 杯につき、小さじ1


のり 4 枚

ゴマ(最後にちらす)

## にんじん

千切りにして油で炒め、塩一つまみ入れる。。

## きゅうり


細い場合は1/4 太い場合は1/6 に切る。   
種を取っておく。

## ほうれん草

①洗って切らずに沸騰した湯に入れ茹でる。  
水にさらし、色止めする。

②しっかりと水をしぼり、塩一つまみ、ごま油  
小さじ1を入れ調味する。

## ごぼう

①包丁の背で皮をこそぐ   
②のり巻き長さ位に切り、細い場合は1/4、  
太い場合は 1/6 に切る。

③水にひたす。

④水から茹で、やわらかくなったら調味料を入  
れ煮詰める。

(醤油大さじ 1/2、砂糖大さじ 1/2、酢小さじ1)

## 玉子焼き

2 個分を溶き塩一つまみして混ぜフライパンで  
焼く。

## カニカマ

1 本を真ん中で割いた 2 等分にしておく



## 作り方

①巻きすの上にのりをのせ★の味付けしたごはんをのせる。

②えごまの葉→にんじん→ほうれん草→きゅうり→玉子焼き→たくあん→ごぼう→カニカマ  
の順にうえにのせる。

③巻く。ごはんの始まりとご飯のおわりをくっつけるように。

④ごま油をハケで塗り、一口サイズに切る。日本の太巻きより薄目で切る。

⑤お皿に盛り付け、ごまをふる。

## ☆ ブルコギ(불고기)トツポギ ☆

お醤油味のトツポギは宮廷で食べられた料理で、赤いトウガラシが入ってからは現在のトツポギもつくられるようになったそうです。このトツポギは辛くないのでこどもから大人まで好まれています。

(4人分)

牛肉 160g

トツポギ 28本

玉ねぎ 半玉

人参 1/2本

ねぎ 1本

ピーマン1個

おでん 1枚

☆水120ml

<お肉の下味>

★ニンニク 2かけ(すりおろす)

★しょうゆ 大さじ2杯

★みりん 大さじ1/2

★さとう 大さじ1

★酒 大さじ1

★ごま油 大さじ1

<トツポギの下味>

◎しょうゆ 大さじ1

◎ごま油 大さじ1

<作り方>

①トツポギをお水に20分つけておきます。20分つけたら水を切り、◎を絡ませておきます。

②ビニールに牛肉と★の調味料を入れ、なじませます。

③玉ねぎは半分にはスライス、にんじんとピーマンは短冊切り、ねぎは、斜め切り(青い部分は別にしておく)、おでんは△に切ります。

④②をフライパンで炒め、そのあと野菜を入れ炒めたら、下味を絡めたトツポギをいれる。

⑤☆水を120ml入れてひと混ぜし、蓋をして中火で5分ほど煮る。仕上がる2.3分前までねぎの青い部分を入れて、混ぜ、煮る。

⑥蓋を開け、トツポギが柔らかくなってトロっとしてきたら、火を止め、食べる直前に盛ります。  
(おもちが固くなってしまうため)

