

韓国料理講座

「万能タレと簡単キムチの作り方」講座開催！

11月26日（土）と27日（日）の両日、鈴鹿市文化会館 調理室にて韓国料理講座を開催しました。

当協会主催の料理講座は、毎回大変人気が高く、今回も32名募集したところ、倍以上の応募があり、翌日に一日追加して、2回、講座を行いました。（当日参加者：26日29名 / 27日21名）



講師の先生は、キム ヤンソン先生（写真右）とシン ヨンジン先生（左）。お二人とも若く、とてもきれいな先生です。肌も、とてもきれいでしたよ！

ヤンソン先生のふるさとは、モクポというところで、F1を開催する所だそうです。何か、鈴鹿と縁を感じますネ！

ヨンジン先生は、今回韓国の食材（ゴマの葉やコチュジャンなど）を手配して下さい、当日も色々お手伝い下さいました。

今回のテーマは、“タレ”でした。これさえ、覚えておけば、色々な料理に使い廻せる“万能タレ”があれば

便利ですよ！今回は、この万能タレを使って、チャムチ丼とオイキムチを作りました。



チャムチ丼



オイキムチ

使用する唐辛子は、とても大切だそうです。唐辛子によって、味が変わってしまうそうです。今回は、1kg 8千円くらいするという、韓国でも空気のきれいな田舎の方で作られた唐辛子を使用しました。やはり味にコクや深みがあって、とても美味しかったです。



カクテキ

キムチはもう一 종류、カクテキ（大根キムチ）を作りました。

オイキムチもカクテキも簡単に作れて、日持ちがするので便利です。お酒のつまみにもなりますネ！

このカクテキに使ったタレは、豚キムチなど他の料理にも使えます。万能タレと合わせて、覚えておきたいレシピです。

カクテキをたくさん作り置きする時は、大根を大きめに切って漬けます。日にちがたつと、辛味はおさまっていき、逆に甘味が出てくるそうです。



万能タレ

今回、覚えたこの2種類のタレ。今後色々な料理に応用できそうです。辛さも、クセになる辛さで、とても美味しかったです！



カクテキのタレ



もちカルビは、エリンギをスライスし、その周りに牛のミンチを巻きます。形がまるで犬の骨のようで面白いですね。子供が喜んで食べそうです。

アルミホイルで蒸し焼きすると、お肉から肉汁が出てきます。油を使わないので、ヘルシーです。

もちカルビ



大豆もやしスープは、「にぼしとあさりのダシ」ダシダ“でダシをとります。キムチやチャムチ丼、もちカルビなど、味が濃いめなので、スープはマイルドに作った方が良くかもしれません。

塩を控えめに、薄味で仕上げると、他のメニューとバランスがとれます。

出来上がり！さっそくいただきます！

ヤンソンさんが、ベストグループを選んで、プレゼントを下さいました！



韓国製のフックカバーをプレゼントしてくれました。よかったですね！



今回は、男性の参加者が2名いらっしゃいました。



夫婦で参加してくださいました。
美男・美女のステキなカップルでした。
ご主人は、普段はあまり家事はしない
そうですが、いい機会だからと参加し
てくださったようです。
これを機に、お家でも、一緒にお料理
をしていただけるといいナ♪



こちらの方は、公民館の「男
の料理講座」を受講されて
いるそうです。
この日は、若い女性に囲ま
れて、ちょっぴり嬉しそう
でしたネ！
男の料理講座のお仲間と一
緒に作った名前入りの帽子
をかぶって、慣れた手つき
で包丁を握っていらっしゃ
いました。



韓国の文化に触れよう！

お食事をいただき、一息ついた所で、恒例の国の文化に触れるコーナーを設けました。

最初に簡単な挨拶の言葉を習い、メインは韓国風メイクのワンポイントレッスンをしました。

韓国と言えば、数年前の韓流ドラマに始まり、現在はK-pop、化粧品等が大人気です。講座の参加者は女性が圧倒的に多いことと、ヤンソンさんが、韓国でメイクを専門に教えていたということもあり、今回は、少し趣向を変えて、“すっぴんに見えるメイクの仕方”を見せていただきました。

また、韓国の男性と日本の男性の違い、目上の人に対する言葉使いの話や整形の話まで・・・色々なお話をして下さいました。

日曜日の講座では、ヨンジンさんが、簡単に出来るダイエットの方法として、ヨガの呼吸の仕方、力の入れ方などを紹介してくれました。

参加者のみなさんは、お化粧品・ヨガ、どちらの説明も、食い入るように、身を乗り出して聞いていらっしゃいました。やはり、誰も皆、より美しくなりたいですよネ！



両日共に、みなさん和気あいあいとお料理をされて、同じテーブル同志でもお仲間が出来、とても楽しそうでした。リピーターの方も随分増え、「ここで習ったお料理を、今度は自分が講師になって、会社の同僚や仲間に教えてるんですよ！」と言って下さる参加者の方もいらっしゃいました。こんな報告を聞くと、本当に嬉しいです。ヤンソンさん、ヨンジンさん、そして参加者のみなさま、ありがとうございました。

万能タレ

コチュジャン	大さじ 5
酢	大さじ 3
砂糖	大さじ 4
にんにく	3 カケ
ねぎ	32 g
日本酒	大さじ 2
ごま油	大さじ 2
ごま	大さじ 1

チャムチ丼

マグロ	400 g
レモン	1 個
ごまの葉	4 枚
サンチュ	2 枚
キャベツ	1/6 個
きゅうり	1/2 本
にんじん	1/2 本
にんにく	1 カケ
ベビーリーフ	30 g



- ① 野菜を切る。
- ② マグロにレモンをかける。
- ③ ご飯の上にマグロと野菜を乗せる。
- ④ 万能タレをかける。

オイキムチ

きゅうり	2 本
にんじん	1/2 本
ねぎ	1/4 本
たまねぎ	1/2 個
塩	適量



- ① きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじんをスライスする。
- ② 万能タレと混ぜ合わせる。

カクテキ (大根キムチ)

大根	1 本
唐辛子	200 g
りんご	1/2 個
白ネギ	1/2 本
たまねぎ	1/2 個
しょうが	10 g
にんにく	5 カケ
にんじん	1/2 本
砂糖	小さじ 2 1/2
塩	大さじ 3
ねぎ	50 g



- ① サイコロ状に切る。(横2センチ、たて2センチぐらい)
- ② 塩で揉んで、ザルにとって水気を切る。
- ③ りんご、たまねぎ、しょうが、にんにくを下ろす。唐辛子、砂糖、塩を入れる。材料を全部ミキサーにかけても良い。
- ⑤ ねぎを3センチ位に切る。
- ⑥ にんじんを千切りにする。
- ⑦ 混ぜ合わせる。

モッチカルビ

ミンチ	600 g
エリンギ	2 個

ソース：	
しょうゆ	大さじ 3 1/2
ねぎのみじん切り	30 g
砂糖	大さじ 3 1/2
ごま油	大さじ 1
にんにくのみじん切り	3 カケ
こしょう	大さじ 1/2
ごま	大さじ 1
みずあめ	小さじ 2
日本酒	大さじ 1 強



- ① ソースを作る。
- ② 肉をソース1時間ぐらい漬け込む。
- ③ エリンギを切る。肉をエリンギに巻く。
- ④ ホイルに包んで焼く。

大豆のもやしのスープ

もやし	300g
にぼし	50g
あさり	100g
塩	大さじ 1 弱
ねぎ	15g
ダシダ	小さじ 2
にんにく	1 カケ
豆腐	50g

- ① 鍋でにぼしをゆでる。
- ② にぼしを鍋から出して、捨てる。
- ③ もやしとあさりを入れる。
- ④ ダシダを入れる。
- ⑤ にんにくのみじん切り、塩、調味料、豆腐を入れる。
- ⑥ ねぎを入れる。

