

～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.39

# ハロハロ☆ikoryu コリア day

講師：「奈良・在日外国人保護者の会」生駒ハンゲル学校の皆さん

## キンパ (韓国風のり巻き)

### 材料

卵 カニカマ ポールウインナー たくわん キュウリ  
ごはん 焼き海苔 ごま油 塩 すりごま



- 1  
カニカマは1本を半分にし、沢庵は太さ1cm角に切っておく。  
キュウリは板ずりし、1cm角に切っておく。  
卵焼きを作り、1cm幅に切っておく。 (\*全て、海苔の幅の長さに)

- 2  
ご飯にごま油と塩で薄く味を付けておく。

- 3  
巻きすに海苔をのせ、ご飯を薄く均等にのせる。

- 4  
中央より少し手前に具材を横に並べて、手前からしっかりと巻いていく。

- 5  
海苔にごま油を薄く塗り、表面にゴマをちらし、しばらく寝かせてなじませ切る。

## わかめスープ

### 材料

わかめ 玉ねぎ 鶏がらスープ ネギ すりゴマ 塩・コショウ しょうゆ

- 1  
鶏がらスープを作る。

- 2  
1の中にわかめと薄切り玉ねぎを入れ、しばらく煮込んだ後、塩・コショウ、しょうゆで味を付ける。

- 3  
器にもり、すりゴマとネギをちらす。

# チヂミ

## 材料

小麦粉 160g 卵 1 個 にか 2 束 干しエビ 10g  
昆布だし 220 cc(調整) サラダ油 ごま油 塩 薄口しょうゆ すりゴマ

1

小麦粉に卵と昆布だしを入れ、ダマにならないよう混ぜ、2~3 時間冷蔵庫で寝かせる。

2

1 に、塩、薄口しょうゆ、にか（長さ 3 cm くらい）、干しエビを加えて軽くまぜる。

3

フライパンを熱し、サラダ油をひき、2 を流しいれ、薄くのばす。

4

3 が焼けてきたら、表面にごま油を少し振り入れ、ひっくり返し、両面をカリッと焼く。

5

食べよい大きさに切って器に盛りつけ、酢醬油を添える

酢醬油(薄口しょうゆ大 2、酢大 1.5、砂糖大 1、すりごま)

# トッポギ

## 材料

トッポギ 300g

トッポギソース（昆布出し 250 cc~300 cc 顆粒だし小 1 コチュジャン大 2 砂糖大 2  
しょうゆ大 0.5 ニンニク小 0.5）

玉ねぎ 0.5 個 平天 2 枚

粉唐辛子少々

1

フライパンに、水とモチ、トッポギソースを入れ、中火から弱火で煮る。

玉ねぎと平天も、適宜切って入れる。 好みで粉唐辛子も。

2

とろみが出て、もちが柔らかくなるまでよく混ぜながら煮込む。

主催：NPO法人いこま国際交流協会（ikoryu）

後援：生駒市／生駒市教育委員会／奈良・在日外国人保護者の会生駒

連絡先：TEL/090-8237-2463

Eメール：[info@ikoryu.net](mailto:info@ikoryu.net) HP：[www.ikoryu.net](http://www.ikoryu.net)