



～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.24

ハロハロ☆ikoryu コリア day

かんこくきゅうていりょうり

韓国宮廷料理にチャレンジ！



○九節板 (クジョルパン)

○雑菜(チャップチュエ)

○海鮮辛味サラダ 三品です。

いしよくどうげん しよくぶんか たいけん
医食同源の食文化を体験しましょう。

とき: 2013年 9月 8日 (日曜日)

10:00am~13:00pm 9:45 から受付

ところ: 北コミュニティセンターSTAはばたき 調理室

◇講師: 金 亀淵 (キム クヨン) さん

◇持ち物: エプロン、ふきん、タオル

◇参加費: 800円 (材料費込み) * ikoryu 会員 500円



民族衣装がステキな金先生「今日は王様の料理です。丁寧にきれいに、まごころこめて作りましょう」



クジョルパンの真ん中に置く 3色の美しい皮、ニンジン、ホウレンソウの天然素材を生かした健康食材です



彩り鮮やかに美しく仕上がりました。お味も最高！おもてなし料理にぴったりの豪華な三品出来上がり

○九節板（クジョルパン） 参考レシピ

材料(4人分)

・牛薄切り肉（赤身の多いもの） 150g

【A】 ・しょうゆ 大さじ 1

・ごま油 小さじ 1

・砂糖 小さじ 1

・にんにく（すりおろす） 少々

・にんじん 1/2 本

・きゅうり 1 本

・乾燥しいたけ 8 枚

・絹さや 70g

・ゆでたけのこ 1/2 コ

・ピーマン（赤） 4~5 コ

・卵 1 コ

・卵黄 1 コ分

【ミルチヨンビョン（皮）】

・小麦粉 150g

・塩 小さじ 1/3

・水 カップ 1+1/2 強

（＊ほうれん草・人参のジュース）

・ごま油

・塩

・こしょう

・サラダ油

・しょうゆ

・酢

・溶きがらし



1 牛肉は細切りにし、【A】を小鍋に混ぜ合わせたところに入れ、いため煮にする。

2 にんじんは皮をむいてせん切り、きゅうりは皮ごとせん切り、生しいたけは軸を取り除いてせん切りにする。絹さやは筋を取ってサッとゆで、冷水にとって水けをきり、せん切りにする。ゆでたけのこはサッとゆでてせん切りにする。ピーマンは半分に切り、種と白い部分をそぎ取ってせん切りにする。

3 フライパンにごま油少々をひいて熱し、2の野菜を別々に順にいためる。いためながら、塩・こしょう各少々をふる。

4 卵と卵黄を合わせて溶き、塩少々を加える。サラダ油少々をひいたフライパンで薄く焼き、冷めたらせん切りにする。

5 皮をつくる。ボウルにふるった小麦粉を入れ、皮の残りの材料を加え、泡立て器で混ぜ合わせ、こす。できれば30分間ほど生地を冷蔵庫でねかせると、生地がなじむ。

6 ホットプレートを温め、サラダ油を薄くひく。5の生地を約大さじ1ずつ流し、薄い円形にのぼす。表面が乾いてきたら裏返し、裏をサッと焼く。ふせた盆ざるの上で粗熱を取る。

7 クジョルパンの器の中央に6を盛り、周りに1、3、4の具を盛りつける。

8 しょうゆ大さじ3、酢大さじ1+1/2を合わせ、小皿に入れて溶きがらし少々を添える。各自皮で好みの具を巻き、溶きがらしと酢しょうゆをつけて食べる。