

★=特におすすめしたい部位

プルコギ



推奨部位一例



1 かたロース★ 10 うちばら★ 11 そとばら★

材料

牛薄切り肉	600g	漬けダレ:	
砂糖	大さじ2	しょう油	大さじ5
玉ねぎ	大1個	紹興酒、ハチミツ	各大さじ2
人参	大1本	ニンニク	3個
しいたけ	3枚	りんご(または梨)	1/4個
あさつき	1/2束	コショウ	大さじ1~2
ごま油	大さじ3	白ゴマ	大さじ2
		玉ねぎ	1/4個

作り方

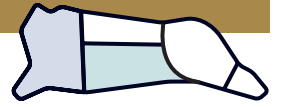
- 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、人参、しいたけは薄切りにし、あさつきは3~4cmに切る。ニンニク、りんご(または梨)、玉ねぎはすりおろしておく。
- 肉に砂糖をまぶし30分置く。
- 漬けダレの材料をすべて合わせる。

- 牛肉を漬けダレに一枚ずつくぐらせる。保存容器に一枚ずつ敷き、あさつき以外の野菜をのせ、重ねていく。最後にごま油を回しかける。フタをして、冷蔵庫で3~5時間おく。
- 4を焼く直前にあさつきを加え、牛肉と野菜と一緒に焼く。

センカルビ



推奨部位一例



1 かたロース★ 10 うちばら★ 11 そとばら★

材料

牛肉	400g	青唐辛子	4本
サンチュ	適量	エゴマの葉	適量
人参	1/2	焼塩	小さじ1
ニンニク	2片	ごま油	大さじ4
玉ねぎ	1個	コチジャン	適量

作り方

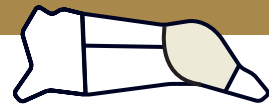
- 人参と青唐辛子は細い千切りに、ニンニク、玉ねぎはスライスし、玉ねぎは水にさらす。
- 下ごしらえした野菜を大皿に盛る。
- ごま油に塩を入れ混ぜ合わせて小皿に盛る。コチジャンは別の小皿に盛る。

- カルビを網で焼き、焼けたらサンチュ、ゴマの葉の上のせ、ニンニクなどの野菜とともにくるむ。ごま油(焼き塩入り)やコチジャンなど、好みのタレをつけていただく。

ユッケジャン



推奨部位一例



12 そともも★ 13 うちもも

材料

牛肉	200g	長ねぎ	2本
ニンニク	2片	卵	1個
長ねぎ青い部分	1本分	ニラ	50g
合わせ調味料:		タテギ:	
しょう油	大さじ1 1/2	サラダ油	大さじ3
長ねぎ	大さじ2	粉唐辛子	小さじ1~大さじ1(好みで)
ニンニク、ごま油、白ごま	各大さじ1	ニンニク	1片
ぜんまい(水煮)	80g	しょう油	小さじ1
		ごま油	大さじ1

作り方

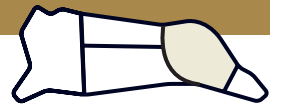
- 調味料用の長ねぎ、ニンニクはみじん切りに、白ごまは擦っておく。ぜんまい、ニラは5cm幅に切る。長ねぎの白い部分は斜め切りし、下茹でしておく。
- タテギを作る。フライパンにサラダ油を入れ、つぶしたニンニクと粉唐辛子を加えて弱火で炒める。香りが出てきたらしょう油、ごま油を加えて火を止める。約20分。
- 鍋に牛肉、長ねぎの青い部分、ニンニクを加えて水をひたひたに注ぎ、強火にかける。沸騰してきたら弱火にして、アクを取りながら2時間煮る。長ねぎとニンニクを取りだ

- して、さらに40分煮る。スープから牛肉を取り出し、手で食べやすい大きさに裂く。
- 牛肉とぜんまい、長ねぎに、合わせ調味料を絡め混ぜ合わせる。
- 鍋にタテギ大さじ1を入れ、ぜんまいを軽く炒める。スープを注ぎ、牛肉、長ねぎを加える。
- しょう油と塩(分量外)で味を調え、辛味が足りなければタテギを加える。
- 溶き卵を回し入れふわっとしたらニラを入れて火を止める。

ジョンゴル(牛肉の炒め鍋)



推奨部位一例



13 うちもも 14 らんいち

材料

牛薄切り肉	300g	酒	大さじ2
合わせ調味料:		大根	20cm
しょう油	大さじ2	人参	100g
おろしニンニク	小さじ1	あさつき	1/2束(20g)
白ゴマ	大さじ1	生しいたけ	6枚
ごま油	大さじ1	玉ねぎ、赤ピーマン	各1/2個
砂糖	小さじ1	卵	2個
コショウ	少々		

作り方

- 牛薄切り肉は1cm幅にカットし、合わせ調味料を混ぜ合わせ、手でもみこむ。
- 大根、人参、赤ピーマンは7cmの千切りに、あさつきも7cmに切る。生しいたけ、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に玉ねぎを敷き、牛肉と野菜を彩りよく放射状に並べる。真ん中に卵を割り入れる。

- 火にかけて煮えてきたら混ぜながらいただく。
※焦げそうであれば少し水を足す。