

# 夏の韓国料理教室

## タクトリタン

### 材料

- とりもも肉 1kg
- じゃがいも 5個
- 人参 1個
- 赤唐辛子 2個
- ねぎ 2本
- 鶏肉下味
  - 酒 大さじ2
  - 塩 小さじ1
  - 胡椒 少々
- たれ
  - 醤油 大さじ2
  - コチジャン 大さじ3
  - 唐辛子粉 大さじ3
  - 砂糖 小さじ1
  - にんにく 大さじ2
  - ねぎ 大さじ3
  - 玉ねぎすりおろし 1/3カップ
  - 生姜 小さじ1
  - こま油 大さじ1/2
  - コーンシロップ 大さじ1/2
  - 昆布だし 1カップ



### 作り方

1. 鶏肉をきれいに洗い、油を取り除いて、食べやすい大きさに切っておく。
2. 1に下味をつけ、もみ込む。
3. じゃがいもは大きめに切り、人参は切って面取りをする。
4. 赤唐辛子は種をつけたまま切っておく。（好みで加減する）
5. フライパンに油を引いて、2の鶏肉を軽く焦げ目がつくまで、強火で両面を焼く。
6. たれを少し入れ、鶏肉にからませ、じゃがいも、人参、赤唐辛子を入れ、残りのたれを全て入れて、中火でふたをして、じゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
7. ねぎを加えて、少し煮る。

## ムルキムチ

### 材料

- 韓国の大根 2kg
- 白菜 1kg
- せり 1Cup
- ねぎ 1本
- にんにく千切り 大さじ3
- 生姜千切り 大さじ1
- もち粉 大さじ2～3
- 水 1カップ
- 唐辛子粉（粉末） 少々
- ダイエットシュガー 2袋



### 作り方

1. 大根を薄く四角く切り、塩をふりかけ、かるく混ぜ合わせる。
2. 白菜を3cmぐらいの長さに切り、1に加えて、塩をふりかけかるく混ぜ、一時間ほど置く。  
★ もみこまないようにする。
3. 1カップの水にもち粉を入れて弱火にかけ、とろみをつける。
4. 2を3回ほど水洗いする。
5. 水気を切った4に唐辛子粉を少し色づく程度に入れる。
6. 5に3とにんにく、生姜、せり、ねぎを入れ、混ぜ合わせる。
7. 海水ほどの塩水にダイエットシュガーを2袋入れ、6がかぶるぐらい注ぐ。
8. コンテナなどに入れ、一晩は室温に置き、二日目からは冷蔵庫で保存する。
9. 食べるときにきゅうりを切って加えるとさらに美味しくいただけます。  
★ 二日後が食べごろです。  
★ 冷蔵庫で2週間ほど保存できます。