

♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

チャムチキムチチゲ (ツナとキムチのチゲ)



材料

- ツナ缶…2缶
- キムチ…300g
- ＊砂糖…小さじ1
- 水…1ℓ
- 昆布…5cm程度
- 長ネギ…1本
- ごぼう…100g
- きのこと類…300～400g
- ニラ…50g
- 豆腐…1/2丁
- ごま油…適量



[ヤムニョム (合わせ調味料)]

- A. コチジャン…大さじ2
- A. おろしにんにく…5g
- A. 砂糖…大さじ1.5
- A. おろししょうが…10g
- A. 濃口醤油…大さじ1.5
- A. コチュカル (韓国唐辛子)…お好みで



① ボウルに A を合わせて【ヤムニョム】を作る。

ポイント

コチュカルとは韓国唐辛子のことで辛みが少ない点が特徴です。入れなくても OK。



② 野菜類はそれぞれ食べやすい大きさにカットし、昆布は細切りにし、水に漬けておく。

ポイント

出汁を取った昆布はそのまま具材として食べることができます。



③ 鍋を熱し、ツナ缶、キムチをそれぞれ汁ごと加える。



④ 更に砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める。

ポイント

キムチの酸味が強い時は砂糖で調整する。汁気がなくなるまで炒めることで旨みが凝縮されます。



⑤ 水、昆布、食べやすくカットした野菜類、豆腐、①のヤムニョムを加え、蓋をして弱火で15～20分ほど煮込む。



⑥ だしに甘みが出てきたらニラを加えて更にひと煮立ちさせ、最後にごま油を加える。