

うべの美味しい食材×飲食・菓子店

うべ食 レシピ

Ube food recipes



イイダコとはなっこリーの旨辛炒め
(韓国風ナッチポックム)

うべの食材 × プロのレシピでつくる
家庭でできるおいしい料理

イダコとはなっこリーの旨辛炒め (韓国風ナッチホックム)

Ube food recipes

材料 (2人前) / 所要時間 20分

具材

・イダコ (下処理済み)	200g
・はなっこリー	60g
・赤パプリカ	40g
・黄パプリカ	40g
・玉ねぎ	120g(1/2玉)
・豆もやし	60g
・ニンニク	10g

調味料

・韓国コチュジャン	大さじ6
・みりん	大さじ2
・ごま油	小さじ2
仕上げ	
・大葉	10g(4枚)
・ごま	少々
・ごま油	少々

作り方

- ① はなっこリーは下部の筋をとり、三等分にカットする。玉ねぎは食べやすいサイズのくし切りにし、炒めやすいようほぐしておく。
- ② 赤・黄パプリカは縦1cm幅にカットする。ニンニクは薄くスライスし、下処理済みのイダコは一口大にカットする。
- ③ フライパンにごま油小さじ2をひき、強火にかける。ニンニクを入れ、まわりがフツフツしてきたら、イダコを加え、弱火で軽く火が入るまで炒める。
- ④ ①と豆もやしを加え、中火で炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、赤・黄パプリカを加え、さらに20秒炒める。
- ⑤ みりん大さじ2・コチュジャン大さじ6を加え、強火で手早く炒める。具材にタレがしっかり絡めばOK。
- ⑥ お皿に盛り、刻んだ大葉を高さが出るように盛る。最後にごまを振り、香り付けにごま油少々を回しかけたら完成!

提供

焼肉彩苑 じゅうじゅう亭
宇部市浜町二丁目2番2号



詳しく知りたい方はコチラ!

レシピ動画を youtube にて公開中▷



発行: 宇部市