

豆

腐チゲ、キムチチゲなど韓国で鍋料理という「チゲ」

を連想する方が多いと思います。「チゲ」は鍋で作りますが、鍋ごと出すとは限らない料理なので、実際には日本の汁物のイメージでしょうか。これに対して「チヨンゴル」は日本のすき焼きと同じように、口の広い浅型の鍋を使い、生の食材を入れて煮ながら食べる鍋料理を指します。ただ、すき焼きと違って、下ごしらえした食材をきれいに並べ、調味料を加えてから火にかけて煮ます。

もともと宮廷料理だったので見た目の美しさにこだわるのも特徴です。そんな背景も踏まえつつ、家庭でも簡単にできるように考えたのがこのキョンファ流セゴギキムチチヨンゴル。キムチ、牛肉、豆腐……と順に置いていくだけで簡単にきれいに盛り付けられます。すき焼き鍋や浅い鍋がなければフライパンでも構いません。一人分なら量を減らし、卵焼き用の鍋で作ることもできます。ヤンニョムを多めに作っておいて肉や具材を足しながら食べてもよいですし、キッチンで煮込んでから食卓に運んでもよいでしょう。

辛いのが苦手な方はヤンニョムのコチュジャンを減らし、その分みそを増やして調整してください。とにかくご飯がすすむので、多めに炊いておくことをお勧めします。

イオンが取り組む「食と健康」シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ 19

セゴギキムチチヨンゴル (牛肉と豆腐のキムチ鍋)

「セゴギ」は日本語で牛肉、「チヨンゴル」は鍋という意味。

牛肉、豆腐、キムチを醤油やコチュジャンを使った合わせ調味料、ヤンニョムで煮込む韓国風のすき焼きです。

浅めの鍋を使い、食材を美しく並べて見た目も楽しみながらバランス良く栄養をとることができるのも特徴。

手軽にできる冬のおもてなし鍋を、韓国料理の第一人者 ジョン・キョンファさんに教えてもらいました。



具材の大きさを揃えて並べるのがポイント。牛肉は折りたたんで煮込むと食感も良くなります



KOREAN COOKING
キョンファスタジオ
東京都府中市府中町1-7-2
さくら食品館4階
☎042-368-8887
<http://www.krcook.com>



KOREAN COOKING
キョンファスタジオ

料理家 ジョン・キョンファさん
同料理教室主宰。四十数年にわたり朝鮮半島の食文化の普及に尽力。韓国ドラマ「宮廷女官チャングムの誓い」では日本語訳版の料理監修も担当した。「きょうの料理(NHK)」をはじめ、テレビ、雑誌、講習会などを通しておいしくヘルシーな韓国料理をわかりやすく紹介。著書多数。

セゴギキムチチヨンゴル(牛肉と豆腐のキムチ鍋)

材料(2~3人分)

牛薄切り肉300g、キムチ300g、豆腐1丁、玉ねぎ1/2個、長ねぎ1本、えのき1パック、春菊1/2束、水約300cc、ごま油適量 [ヤンニョム用調味料]しょうゆ大さじ5、コチュジャン大さじ2、砂糖大さじ2、すりごま大さじ1、みそ大さじ1/2、おろしにんにく小さじ1、粉唐辛子少々

作り方

①キムチ、豆腐(厚さは1cm)を4~5cmの長さに切り、牛肉は三つ折りぐらいにし、豆腐と大きさを揃える。

②玉ねぎはくし切り、長ねぎは斜め切り、えのきは根元を切り落とす。春菊は4~5cmの長さに切り揃え茎と葉に分けておく。③ヤンニョム用の調味料をすべて混ぜ合わせる。④浅鍋にごま油をひき、玉ねぎを平らに敷いてからその上にキムチ、牛肉、豆腐を順に鍋の中央に2列に並べる。⑤牛肉の上に③のヤンニョムを適量かけ、残ったヤンニョムは水と合わせて鍋の端の方から注ぐ。⑥鍋の両側に長ねぎ、えのき、春菊の茎を並べて火にかける。⑦ぐつぐつと沸いて肉の色が変わったら春菊の葉をのせてできあがり。

