

家にあるもので簡単チャプチェ

特別な調味料や食材は使いません！

家にあるもので簡単にできるチャプチェのレシピです♪

材料（4人分）

- 豚ひき肉・・・・・・・・・・100g
- おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1
- 醤油・・・・・・・・・・小さじ1
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
- にんじん・・・・・・・・・・5cm
- たけのこ・・・・・・・・・・50g
- ピーマン・・・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- ★ 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- コチュジャン・・・・・・・・小さじ2
- 春雨・・・・・・・・・・40g
- 白いりごま・・・・・・・・小さじ1



作り方

- ① 春雨は、ぬるま湯につけてもどし、柔らかくなったら、食べやすい長さに切っておく。
- ② ★を混ぜ合わせて、合わせダシを作っておく。
- ③ 野菜はそれぞれ細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉、野菜の順に入れて、炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、春雨と★の合わせダシを回し入れて炒める。
- ⑥ 合わせダシの水気がなくなるまでよく炒め合わせる。最後にごまを入れて、全体を絡めて仕上げる。

チャプチェは、柔らかく戻した唐麺(タンミョン)と呼ばれる春雨と、細切りにした牛肉とタケノコ、同じく細切りにしたニンジン、タマネギ、ハウレンソウ等の野菜、シイタケやシメジ、キクラゲ等のキノコ類をゴマ油で炒め合わせ、醤油、食塩、砂糖等で甘辛く味を付ける。隠し味としてコチュジャンを入れる場合もある。

器に盛ってゴマを振りかけ、彩りとして糸状に切った唐辛子等を飾って供する。

雑菜と言う漢字表記の通り、元は野菜だけの炒め物であったとされるが、後に春雨を使うことが一般化された。また韓国の春雨はさつまいもでんぷんからは作られており、日本で一般的に市販されている春雨に比べるとかなり太い。

日本の韓国お料理店ではお惣菜的な扱いをされており、韓国でも料理の付け合せや韓定食の一皿として出される事が多いが、御祝いの席や多くの客を招く際などに作られる伝統的な前菜で、宴席料理でもある。

出典: フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』