

あっという間に完成

水菜の韓国風和え物

材料（4人分）

水菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g

韓国のり・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚

<あえ衣>

にんにくのすりおろし・・・・・・・・・・ 小さじ1/3

粉とうがらし（韓国食材で辛味が穏やか）・・ 小さじ1/8

すりごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/6

ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

作り方

- ① 水菜は3cm長さに切る。
- ② 韓国のりは細かくちぎる。
- ③ あえ衣の材料をよく混ぜる。
- ④ 食べる直前に①②③をあえる。



韓国海苔（かんこくのり、朝: 김（キム））は、朝鮮で親しまれている海苔の一種である。一般に塩とごま油で味付けされた味付け海苔として知られている。かつては味付けされていない海苔も日本に多く輸入されていた。

なお「味付け海苔」という加工海苔は日本の山本海苔店が1869年に始めた[1]ものであるが、ごま油の味付けは、日韓併合期に関西地方の味付け海苔が朝鮮に伝わり、現地風アレンジされたものといわれている。

韓国では、スサビノリとは別種のオニアマノリ、マルバアマノリ、ツクシアマノリなどが好まれているとされる[2]。商品化される過程で韓国式の製造加工工程を経て、商品としての韓国海苔となっているが、養殖されている海苔の品種そのものは2012年前半までほぼ全てが日本品種の海苔であった。