



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

最終回

Vol.26

野菜を別々に炒め、食感を残した火入れでお店の味に!

野菜たっぷり本格チャプチェ

材料(2人分)

韓国春雨…100g、鶏ミンチ…100g (下味調味料しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ2、すりおろしにんにく1片、ごま油小さじ1)、緑ピーマン…1個、赤ピーマン…1個、エリンギ…2本、ニラ…1/2束、たまねぎ…1/2個、人参…1/2本、春雨用タレ(しょうゆ…大さじ3、砂糖…大さじ1、みりん…大さじ2、塩…少々)、ごま油…各小さじ1、塩…適量、炒りごま…適量

作り方



1 韓国春雨は熱湯で5~6分ゆで、食べやすい長さに切る。鶏ミンチは下味調味料で和えておく



2 野菜は千切りにして、ごま油と塩でそれぞれ炒め、ボウルに入れていく

3 下味をつけた鶏ミンチも炒め、ボウルに加える



4 春雨用タレを火にかけ、春雨を加え汁気がなくなるまで炒りつけ、③に加える

5 全部を混ぜて盛り付け、炒りごまをかけて出来上がり

ちよこっと 美味しい話

レシピ考案や生産者の紹介などご協力いただいた/
道の駅奥河内くろまるの郷のみなさん

約2年間「ごちそうレシピ」をご愛読いただき、ありがとうございました。旬の野菜を通じて地元の魅力を伝えることができたのは、四季折々の恵みを届けてくださった農家のみなさんのおかげです。レシピづくりでは、主役である野菜の味わいを引き立たせることを大切に、できるだけ肉や魚が前に出すぎないように工夫を重ねました。また「ごはんのおとも選手権」では、読者のみなさまからの自慢のレシピで紙面が一層豊かになりました。この連載を通じて地元の食や人の魅力に触れていただけたなら幸いです。今後も道の駅 奥河内くろまるの郷をよろしく願います。



素材の食感が際立つごちそうレシピ
最終回のレシピは、韓国料理のなかでも甘辛醤油味で人気のチャプチェ。「雑」は混ぜ合わせる、「菜」はおかずという意味で、実は手をかけて作るごちそうです。今回は太くてモチモチ食感の韓国春雨を使って本格的に(普通の緑豆春雨でも大丈夫。冷めてもおいしいので、お弁当やおもてなしにもおすすめです。

ビュッフェレストラン奥河内に6月からこのメニューが登場します
☎奥河内くろまるの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

