

①タテギ

◆材料

コチジャン	大さじ4杯
韓国産粉唐辛子	大さじ3杯
しょうゆ	大さじ2杯
ごま油	大さじ1杯
すりゴマ	大さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
おろしにんにく	大さじ1杯
おろししょうが	大さじ1杯

◇作り方

1. 全ての材料を器に入れ、混ぜ合わせる。
2. フライパンに1を入れ、焦がさないように中火で香りが出るまで炒める。  
※タテギは韓国の辛味調味料。冷蔵庫で保存も出来ます。多めに作って、純豆腐(スンドゥフ)などの料理にも。



②鍋

◆材料 (4~5人前)

白菜キムチ	400g
豚ばら肉薄切り	200g
スパム (ランチョンミート)	1缶 (340g)
ソーセージ	300g
豆腐	1丁
長ネギ	1束
ポロネギ	1本(300g)
白菜	大5枚
豆もやし	150g
茸類 (平茸、しいたけ、えのきなど)	200g
だし汁 (鶏ガラスープなど)	

◇作り方

1. 白菜キムチは十分発酵して酸っぱくなった物を、食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにごま油をひき、1のキムチを入れ炒める。
3. 3を鍋に入れ、だし汁と①のタテギを全量加え、キムチが柔らかくなるまでよく煮込みうまみを引き出す。
4. その他の具は、食べやすい大きさに切っておく。
5. 3に4を入れ、煮込めば完成。
6. メにインスタントラーメンを入れるのが本場の味。  
※辛味は、キムチや唐辛子の量などで調整して下さい。  
※具材に決まりはありません。好きなものを入れて楽しみましょう。本場ではツナ缶なども入れるようです。

