

スペアリブと大根の 韓国風煮込み

【材 料】3~4人分

- ・スペアリブ・・・700~800g
- ・大根・・・中1本
- ・九条ネギ(または白ネギ)・・・1~2本
- ・昆布・・・10cm
- ・にんにく・・・1かけ ・ごま油・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1+1/2
- ・酒・・・50cc
- ・みりん・・・50cc
- ・しょうゆ・・・50cc
- ・コチュジャン大さじ1~2
- ・白ごま・・・お好みで

スペアリブは30~40分常温に置いておきます。
お肉がたくさんついているものを選んでください!



1. 大根は皮を剥いて、おでんの大根よりも厚めの半月に切る。
(細い大根の場合は、輪切りに)



2. 厚手の鍋にごま油を熱し、スペアリブを並べて強火で焼き付ける。全面に焼き色が付いたら大根とつぶしたにんにくを入れ、しっかり炒め合わせる。



3. Aを入れてなじませたら、水をひたひたに注ぎ(3~4カップ、分量外)、昆布を加える。沸騰したらアゲを丁寧にとり、落としだをして中火で1時間ほど煮込む。煮あがりにネギを入れ火が通ったらコチュジャンを加え混ぜながら照りを付ける。器に盛り付けて、お好みで白ごまを振って出来上がり!



memo

骨付き肉がホロホロ、大根が染み染みの韓国風ピリ辛煮込みです。コチュジャンは最後に加えるので辛みの調整がしやすいと思います。小さなお子様にはコチュジャンを加える前に取り分けてどうぞ! 大根は煮崩れしやすいので、大きめ厚めに切ってくださいね。スペアリブが手に入らないときは鶏手羽元でもあっさりとおいしいです。冬にぴったりの簡単煮込み、ぜひお試しください!

