



～高麗鍋🐣レシピ～

Komanabe recipe





豚こま肉は食べやすい大きさに切り、小さいボウルに入れて砂糖、みりん、醤油で味付け。

Cut the pork into bite-sized pieces, place in a small bowl, and season with sugar, mirin, and soy sauce.

・人参 4分の1本 いちょう切り

・1/4 carrot, cut into ginkgo pieces



・えのき 2分の1束 根元を切り半分の長さに切る

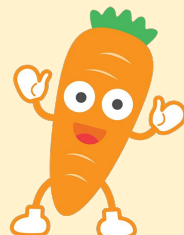
・Half a bunch of enoki mushrooms, cut the roots into half lengths

・生しいたけ 3枚 石づきを切って、いちょう切り

・3 fresh shiitake mushrooms, cut off the stems and cut into ginkgo mushrooms

・白菜 1/8株 ざく切り

・1/8 Chinese cabbage, roughly chopped



・にら 25gくらい 3cmくらいに切る

・Chives, about 25g, cut into about 3 cm pieces

・ねぎ 1/2本 小口切り

・1/2 green onion, cut into small pieces

・豆腐 2分の1丁 さいの目切り

・1/2 block of tofu, diced

・しらたき 30g 水💧でよく洗いざるに取り、水気を切る

・Shirataki 30g Wash thoroughly with water and drain on a colander



作り方

How to cook

・フライパンに油を入れて、中火  にんにくを入れ、豚肉も炒める

Add oil to a frying pan and turn the heat to medium

Add garlic and fry pork



・人参を切る

柔らかくなったら、えのき・生しいたけ・白菜・しらたきを入れる

・Cut carrots

When it becomes soft, add the enoki mushrooms, fresh shiitake mushrooms, Chinese cabbage, and shirataki mushrooms.

・みりん(小1)・しょうゆ(大1)・みそ(1/2)・白菜キムチ入れる

・Add mirin (1 small), soy sauce (1 large), miso (1/2), and Chinese cabbage kimchi.



・豆腐・ニラ・ねぎを入れ、フタをして味がしみるように蒸し焼きにする

・Add tofu, chives, and green onions, cover and steam until the flavors are absorbed.

・トッピングはここで投入★

チーズなどはここで入れても良いし、盛り付けてから載せても良い👍


・Add toppings here★

You can add cheese etc. here, or you can add it after arranging it 👍

キムチ 材料 Kimchi's materials

- ・白菜大 1/4株 Chinese cabbage (large) 1/4 share
- ・粉末唐辛子 大さじ2 2 tablespoons powdered chili pepper
- ・だしパック 1袋 Dashi pack 1 bag
- ・昆布茶 小さじ1 Kombucha 1 teaspoon
- ・塩麴 大さじ1 Salt koji 1 tablespoon
- ・乾燥桜エビ 大さじ2 2 tablespoons dried cherry shrimp
- ・りんご 1/4個 Apple ¼
- ・にんにく 1片 Garlic a loaf
- ・しょうが 1片 Ginger a loaf

😓キムチ😓の作り方

①  白菜(大)1/4株を大きめのビニール袋の中で塩揉みする。※白菜の葉と葉の間に塩を入れて揉み込む。

全体に塩がまわったら袋の中で10～15分放置する。🔥

②キムチペーストを作る。ボウルにA 粉末唐辛子  大さじ2、粗挽き唐辛子  大さじ2、だしパック1袋、昆布茶小さじ1、塩麴大さじ1、乾燥桜えび  大さじ2を入れる。

※だしパック1袋は、封を開けて中身を入れる。

B  1/4個、にんにく  1片、しょうが  1片をすりおろして上記のボウルに入れる。

手袋をして、ボウル内の具材をよく混ぜる。ねっとり粘土のようになってきたらOK。👤



キムチの作り方 続き～




③①の白菜を水洗いし、塩を落とす。水気を切るために白菜を絞る。


ビニール袋の中に白菜を置き、②のキムチペーストを葉と葉の間に塗っていく。全体的に塗れたら、ビニール袋の上部を結ぶ。ニオイが漏れないよう、さらに新しいビニール袋の中に入れ二重で封をし、冷蔵庫で2時間程度寝かせる


④2時間後、よく漬かったキムチを袋から出し、白菜の芯を切り取り、食べやすい大きさに切ってお皿に盛る。🔪😭

How to make Kimchi 🔍

①  Rub 1/4 of a large Chinese cabbage with salt in a large plastic bag. *Put
salt between the leaves of the Chinese cabbage and rub. Once the salt
is completely coated, leave it in the bag for 10 to 15 minutes. 

② Make kimchi paste. A powdered chili pepper  2 tablespoons in a bowl, Coarsely
ground chili pepper  2 tablespoons, 1 dashi pack, 1 teaspoon kombucha, Add 2
tablespoons of dried sakura shrimp . *For one dashi
pack, open the seal and add the contents.

B 1/4 apple , 1 clove of garlic, Grate 1 piece of ginger and place it in the bowl mentioned
above.

Wearing gloves, mix the ingredients in the bowl thoroughly. It's OK if it becomes sticky
and clay-like. 

How to make Kimchi ②

③ Wash the Chinese cabbage from ① with water and remove the salt. Squeeze the Chinese cabbage to remove water. Place the

Chinese cabbage in a plastic bag and spread the kimchi paste from ② between the leaves. Once the entire area is coated, tie the top of the plastic bag. To prevent odors from escaping, place it in a new plastic bag, seal it twice, and let it sit in the refrigerator for about 2 hours.

④ After 2 hours, remove the well-soaked kimchi from the bag, cut out the core of the Chinese cabbage, cut into bite-sized pieces, and place on a plate. 