

● 餃子入りトック

餃子の材料 (5人分)

- 豚ひき肉 100g
- キムチ 40g
- 木綿豆腐 1/2丁
- にら 3~4本
- 春雨 15g
- 卵 1個
- にんにく 1かけ
- ごま油 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 餃子の皮 20枚

トックの材料 (5人分)

- 牛こま切れ 200g
- 韓国餅 300g
- 卵 2個
- 長ネギ 1/2個
- にんにく 2かけ
- ごま油 大さじ1
- しょう油 大さじ3
- ダシダ 大さじ2
- 韓国のり 1パック
- 水 1200cc
- 塩 少々
- こしょう 少々

餃子

- ①春雨をゆでて細かく刻む。
- ②キムチと木綿豆腐を、それぞれ蒸し布などを使って、よく水切りしておく。
- ③キムチは荒く刻み、にらは細かく刻む。
- ④ボールに春雨、豆腐、キムチ、にら、ひき肉、卵、すりおろしたにんにく、ごま油、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑤餃子の皮に包む。

トック

- ①餅を水でよく洗い、水気を切っておく。
- ②長ねぎは斜め切りにする。
- ③卵を白身と黄身に分けて、それぞれ溶きほぐし、サラダ油をひいたフライパンで薄く焼き、冷えたら細長く切る。
- ④一口大に切った牛肉に塩、こしょう、すりおろしたにんにく、ごま油を加えて混ぜ、味をなじませる。
- ⑤鍋に④の牛肉を入れて炒める。
- ⑥牛肉の色が変わったら、水を入れる。煮立ったらアクを取り餅と餃子を入れ、しょうゆ、ダシダ、塩を入れ味を調える。
- ⑦餅が柔らかくなったら、長ネギを入れて1~2分煮込む。
- ⑧お椀に盛り、卵焼きと刻んだ韓国のりをのせて出来上がり。



● コチジョン

- ①ウインナーは縦に2等分する。しめじは1本ずつに房を分ける。長ネギは長さをウインナーやカニカマにそろえて切る。たくあんは縦に1センチ角程度に切り、長さをウインナーやカニカマにそろえて切る。
- ②ようじにウインナー、カニカマ、しめじ、長ネギ、たくあんの順に刺す。これを20本作る。
- ③卵を溶き、塩こしょうを少々入れる。
- ④②でようじに刺したものを、小麦粉を薄く付けた後、卵を付けて、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ⑤両面を焼き、火が通ったらできあがり。

※お好みの分量で混ぜた付けダレをつけて召し上がれ。

コチジョンの材料 (20個分)

- 皮なしウインナー 10本
※ソーセージでの代用可
- カニカマ 20本
- しめじ 1房
- 青ネギ 1束
- たくあん 10cm程度
- 卵 2個
- 小麦粉 適量
- 塩 少々
- こしょう 少々

付けダレは、しょう油、お酢、ごま油、いりごまをお好みで