



가오리조림



가오리조림

매콤달콤한 간장 양념에 가오리를 졸여내어 쫄깃한 식감과 깊은 풍미를 즐길 수 있는 요리입니다.

재료 준비

- **주재료:** 가오리 1/2마리, 생강 2통, 마늘 2쪽, 마른 홍고추 2개
- **고명:** 실파 2대, 풋고추 1개, 홍고추 1개, 실고추 약간
- **양념장:** 간장 3큰술, 설탕 1큰술, 맛술 1큰술, 물 2큰술, 물엿 1큰술, 후추 약간

조리 순서

1. **재료 손질:** 가오리는 큼직하게 썰어 준비합니다. 실파는 어슷하게 썰고, 풋고추와 홍고추는 동글동글하게 썹니다. 실고추는 2cm 길이로 잘라 준비합니다.
 2. **양념장 졸이기:** 팬에 분량의 양념장 재료를 모두 넣고 생강, 마늘, 마른 홍고추를 함께 넣습니다. 중불에서 양념이 처음 분량의 1/2이 될 때까지 졸인 뒤 후추를 뿌립니다.
 3. **조리기:** 2번의 양념 소스에 손질한 가오리를 넣습니다.
 4. **간 배기:** 중불에서 양념이 고루 배도록 주걱으로 가끔 뒤적여가며 조립니다.
 5. **완성:** 국물이 거의 다 조려지면 준비해둔 고명(풋고추, 홍고추, 실파, 실고추)을 위에 올려 마무리합니다.
-

Braised Stingray

This dish features stingray braised in a sweet and savory soy sauce glaze, offering a chewy texture and deep, rich flavor.

Ingredients

- **Main Ingredients:** 1/2 stingray, 2 ginger bulbs, 2 cloves of garlic, 2 dried red chili peppers
- **Garnish:** 2 scallions, 1 green chili pepper, 1 red chili pepper, a pinch of chili threads
- **Sauce:** 3 tbsp soy sauce, 1 tbsp sugar, 1 tbsp cooking wine (mirin), 2 tbsp water, 1 tbsp corn syrup, a pinch of black pepper

Directions

1. **Prep:** Cut the stingray into large chunks. Diagonally slice the scallions, and slice the green and red chili peppers into rounds. Cut the chili threads into 2cm lengths.
2. **Simmering Sauce:** In a pan, add all sauce ingredients along with the ginger, garlic, and dried red chili peppers. Simmer over medium heat until the sauce is reduced to half of its original volume, then sprinkle with black pepper.
3. **Adding Stingray:** Add the prepared stingray into the reduced sauce from Step 2.
4. **Braising:** Braise over medium heat, occasionally stirring gently with a spatula so that the sauce evenly coats and infuses into the stingray.
5. **Garnish & Serve:** Once the liquid is almost fully reduced, top with the prepared garnish (green chili, red chili, scallions, and chili threads) to finish.

醬燉鰻魚

這道料理將鰻魚放入鹹甜香濃的醬油醬汁中燉煮，口感Q彈，風味深沉濃郁。

材料準備

- 主料：鰻魚 1/2 隻、生薑 2 塊、大蒜 2 瓣、乾紅辣椒 2 個

- 配料：細蔥 2 根、青辣椒 1 個、紅辣椒 1 個、辣椒絲少許
- 醬汁：醬油 3 大匙、白糖 1 大匙、料理酒 1 大匙、水 2 大匙、糖稀 1 大匙、胡椒粉少許

烹飪步驟

1. 食材處理：將鰻魚切成大塊備用。細蔥斜切，青辣椒和紅辣椒切成圓片。辣椒絲切成 2 釐米長度備用。
 2. 熬煮醬汁：在鍋中倒入所有醬汁材料，並放入生薑、大蒜和乾紅辣椒。用中火熬煮至醬汁減少到原來的一半，然後撒上胡椒粉。
 3. 放入燉煮：在步驟 2 的醬汁中放入處理好的鰻魚。
 4. 入味：用中火燉煮，期間不時用鍋鏟輕輕翻動，使醬汁均勻入味。
 5. 完成：當醬汁幾乎收乾時，撒上準備好的配料（青辣椒、紅辣椒、細蔥、辣椒絲）即可。
-

酱炖鳕鱼

这道料理将鳕鱼放入咸甜香浓的酱油酱汁中炖煮，口感Q弹，风味深沉浓郁。

材料准备

- 主料：鳕鱼 1/2 只、生姜 2 块、大蒜 2 瓣、干红辣椒 2 个
- 配料：细葱 2 根、青辣椒 1 个、红辣椒 1 个、辣椒丝少许
- 酱汁：酱油 3 大匙、白糖 1 大匙、料理酒 1 大匙、水 2 大匙、糖稀 1 大匙、胡椒粉少许

烹饪步骤

1. 食材处理：将鳕鱼切成大块备用。细葱斜切，青辣椒和红辣椒切成圆片。辣椒丝切成 2 厘米长度备用。

2. 熬煮酱汁：在锅中倒入所有酱汁材料，并放入生姜、大蒜和干红辣椒。用中火熬煮至酱汁减少到原来的一半，然后撒上胡椒粉。
 3. 放入炖煮：在步骤 2 的酱汁中放入处理好的鲷鱼。
 4. 入味：用中火炖煮，期间不时用锅铲轻轻翻动，使酱汁均匀入味。
 5. 完成：当酱汁几乎收干时，撒上准备好的配料（青辣椒、红辣椒、细葱、辣椒丝）即可。
-

エイの煮付け

甘辛い醤油ベースのタレでエイをじっくり煮込み、モチモチとした食感と深いコクを楽しめる料理です。

材料の準備

- **主な材料:** エイ 1/2匹、生姜 2片、ニンニク 2片、乾燥赤唐辛子 2個
- **トッピング:** ワケギ 2本、青唐辛子 1個、赤唐辛子 1個、糸唐辛子 少々
- **合わせ調味料:** 醤油 大さじ3、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、水 大さじ2、水飴 大さじ1、コショウ 少々

作り方

1. **下ごしらえ:** エイは大きめにぶつ切りにします。ワケギは斜め切りにし、青唐辛子と赤唐辛子は輪切りにします。糸唐辛子は2cmの長さにカットしておきます。
2. **タレの煮詰め:** フライパンに合わせ調味料の材料をすべて入れ、生姜、ニンニク、乾燥赤唐辛子を加えて中火にかけます。タレが元の量の半分（1/2）になるまで煮詰めた後、コショウを振ります。
3. **煮込む:** 2のタレに、下ごしらえしたエイを入れます。

4. **味をしみ込ませる:** 中火でタレがしっかりなじむよう、スパチュラ (ヘラ) で時々優しく混ぜながら煮込みます。
 5. **仕上げ:** タレがほとんど煮詰まったら、準備しておいたトッピング (青唐辛子、赤唐辛子、ワケギ、糸唐辛子) を上にのせて完成です。
-

Geschmorter Rochen

Dieses Gericht besteht aus Rochen, der in einer süß-pikanten Sojasaucen-Glasur geschmort wird. Es bietet eine elastische Textur und ein tiefes, reiches Aroma.

Zutaten

- **Hauptzutaten:** 1/2 Rochen, 2 Ingwerknollen, 2 Knoblauchzehen, 2 getrocknete rote Chilischoten
- **Garnitur:** 2 Frühlingszwiebeln, 1 grüne Chilischote, 1 rote Chilischote, etwas Chili-Fäden
- **Sauce:** 3 EL Sojasauce, 1 EL Zucker, 1 EL Kochwein (Mirin), 2 EL Wasser, 1 EL Maissirup, etwas Pfeffer

Zubereitung

1. **Vorbereitung:** Den Rochen in große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln schräg schneiden und die grüne sowie rote Chilischote in dünne Scheiben schneiden. Die Chili-Fäden auf 2 cm Länge schneiden.
2. **Sauce einkochen:** Alle Zutaten für die Sauce zusammen mit Ingwer, Knoblauch und getrockneten roten Chilischoten in eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis sich die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert hat, dann mit Pfeffer bestreuen.
3. **Rochen hinzufügen:** Den vorbereiteten Rochen in die reduzierte Sauce aus Schritt 2 geben.
4. **Schmoren:** Bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Dabei gelegentlich

vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden, damit die Sauce gleichmäßig einzieht.

5. **Fertigstellen:** Sobald die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist, die vorbereitete Garnitur (grüne und rote Chili, Frühlingszwiebeln und Chili-Fäden) darübergeben und servieren.

Raie mijotée

Ce plat se compose de raie mijotée dans une sauce soja douce et épicée, offrant une texture tendre et élastique ainsi qu'un goût riche et profond.

Ingrédients

- **Ingrédients principaux :** 1/2 raie, 2 morceaux de gingembre, 2 gousses d'ail, 2 piments rouges séchés
- **Garniture :** 2 cébettes, 1 piment vert, 1 piment rouge, un peu de filaments de piment
- **Sauce :** 3 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de sucre, 1 c. à soupe de vin de cuisson (mirin), 2 c. à soupe d'eau, 1 c. à soupe de sirop de maïs, un peu de poivre

Mode de préparation

1. **Préparation :** Coupez la raie en gros morceaux. Émincez les cébettes en biais, puis coupez le piment vert et le piment rouge en rondelles. Coupez les filaments de piment en longueurs de 2 cm.
2. **Réduction de la sauce :** Dans une poêle, versez tous les ingrédients de la sauce et ajoutez le gingembre, l'ail et les piments rouges séchés. Faites réduire à feu moyen jusqu'à ce que la sauce diminue de moitié, puis saupoudrez de poivre.
3. **Ajout de la raie :** Ajoutez les morceaux de raie préparés dans la sauce

réduite de l'étape 2.

4. **Mijoter :** Faites mijoter à feu moyen en remuant délicatement de temps en temps avec une spatule pour que la sauce s'imprègne bien.
 5. **Finition :** Lorsque la sauce est presque entièrement réduite, déposez la garniture (piment vert, piment rouge, cébettes et filaments de piment) sur le dessus avant de servir.
-

Raya guisada

Este plato consiste en raya cocinada a fuego lento en una salsa de soja dulce y picante, que ofrece una textura tierna y un sabor profundo y rico.

Ingredientes

- **Ingredientes principales:** 1/2 raya, 2 trozos de jengibre, 2 dientes de ajo, 2 chiles rojos secos
- **Guarnición:** 2 cebolletas, 1 chile verde, 1 chile rojo, un poco de hilos de chile
- **Salsa:** 3 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de vino de cocina (mirin), 2 cucharadas de agua, 1 cucharada de jarabe de maíz, un poco de pimienta

Instrucciones de preparación

1. **Preparación:** Corte la raya en trozos grandes. Pique las cebolletas al sesgo y corte el chile verde y el rojo en rodajas. Corte los hilos de chile en trozos de 2 cm.
2. **Reducir la salsa:** En una sartén, añada todos los ingredientes de la salsa junto con el jengibre, el ajo y los chiles rojos secos. Reduzca a fuego medio hasta que la salsa quede a la mitad de su volumen original, luego espolvoree pimienta.

3. **Añadir la raya:** Incorpore la raya preparada a la salsa reducida del paso 2.
 4. **Guisar:** Cocine a fuego medio, removiendo suavemente de vez en cuando con una espátula para que la salsa penetre y cubra la raya de manera uniforme.
 5. **Finalización:** Cuando el líquido se haya reducido casi por completo, coloque la guarnición (chile verde, chile rojo, cebolletas e hilos de chile) por encima y sirva.
-

Тушеный скат

Это блюдо из ската, тушенного в сладко-остром соевом соусе, который придает ему упругую текстуру и глубокий, насыщенный вкус.

Ингредиенты

- **Основные ингредиенты:** 1/2 ската, 2 корня имбиря, 2 зубчика чеснока, 2 сушеных красных перца чили
- **Гарнир:** 2 стебля зеленого лука, 1 зеленый перец чили, 1 красный перец чили, немного нитей чили
- **Соус:** 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. кулинарного вина (мирина), 2 ст. л. воды, 1 ст. л. кукурузного сиропа, немного перца

Способ приготовления

1. **Подготовка:** Нарежьте ската крупными кусками. Зеленый лук нарежьте наискосок, а зеленый и красный чили — кружочками. Нарежьте нити чили кусочками длиной 2 см.
2. **Уваривание соуса:** Выложите в сковороду все ингредиенты для соуса, добавьте имбирь, чеснок и сушеный красный чили. Уваривайте на среднем огне, пока объем соуса не уменьшится наполовину, затем поперчите.

3. **Добавление ската:** Выложите подготовленного ската в уваренный соус из шага 2.
4. **Тушение:** Тушите на среднем огне, периодически аккуратно помешивая лопаткой, чтобы соус равномерно впитался и покрыл рыбу.
5. **Завершение:** Когда жидкость почти полностью испарится, выложите сверху подготовленный гарнир (зеленый и красный чили, зеленый лук, нити чили) перед подачей на стол.

