



마늘선



마늘선

재료 (4인분 기준)

- **주재료:** 마늘 150g, 쇠고기 100g, 밀가루 적당량
- **양념:** 간장 1큰술, 설탕 1작은술, 맛술 1작은술, 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 후추, 깨소금, 참기름
- **초고추장:** 고추장 4큰술, 설탕 2큰술, 식초 2큰술, 잣가루

조리 방법

1. **마늘 준비:** 마늘은 알이 큰 것으로 골라 가운데 부분을 V자로 약간 넓게 파냅니다.
2. **고기 양념:** 쇠고기는 곱게 다져 분량의 간장, 다진 파, 다진 마늘, 설탕, 맛술, 깨소금, 후추, 참기름으로 버무려 놓습니다.
3. **채우기:** 칼집을 넣은 마늘 안쪽에 밀가루를 살짝 바르고 양념한 쇠고기를 소복하게 채워 넣습니다.
4. **찌기:** 찜통에 김이 오르면 만들어 놓은 마늘을 넣고 찌낸 뒤 접시에 담습니다.
5. **마무리:** 고추장, 식초, 설탕을 섞어 초고추장을 만들고 잣가루를 뿌려 곁들입니다.

Steamed Garlic with Beef

Ingredients (4 servings)

- **Main:** 150g Garlic, 100g Beef, Flour
- **Seasoning:** 1 tbsp soy sauce, 1 tsp sugar, 1 tsp mirin, 2 tsp minced green onion, 1 tsp minced garlic, pepper, sesame salt, sesame oil
- **Dipping Sauce:** 4 tbsp gochujang, 2 tbsp sugar, 2 tbsp vinegar, pine nut powder

Instructions

1. **Prep Garlic:** Select large garlic cloves and cut a wide V-shape groove in the center.

2. **Season Beef:** Mince beef and mix with soy sauce, green onion, garlic, sugar, mirin, sesame salt, pepper, and sesame oil.
 3. **Stuffing:** Dust the inside of the V-cut garlic with flour and stuff generously with the seasoned beef.
 4. **Steaming:** Place the stuffed garlic in a steamer once it starts steaming. Steam until cooked and plate.
 5. **Sauce:** Mix gochujang, vinegar, and sugar to make the sauce, then sprinkle with pine nut powder.
-

蒜料理 (蒜蓉)

材料 (4人份)

- **主料：** 大蒜 150g、牛肉 100g、麵粉 適量
- **調味：** 醬油 1大勺、糖 1小勺、味醂 1小勺、蔥末 2小勺、蒜末 1小勺、胡椒、芝麻鹽、香油
- **醋辣醬：** 辣椒醬 4大勺、糖 2大勺、醋 2大勺、松子粉

烹調步驟

1. **處理大蒜：** 選用大顆大蒜，在中間切開一個 V 字型的溝槽。
 2. **醃製牛肉：** 將牛肉切碎，拌入醬油、蔥末、蒜末、糖、味醂、芝麻鹽、胡椒與香油。
 3. **填餡：** 在大蒜的切口內塗上一層薄薄的麵粉，填入牛肉餡。
 4. **蒸煮：** 蒸鍋水燒開後，放入填好餡的大蒜蒸熟，取出裝盤。
 5. **沾醬：** 將辣椒醬、醋、糖混合成醋辣醬，撒上松子粉即可搭配食用。
-

蒜料理

材料 (4人份)

- **主料：** 大蒜 150g、牛肉 100g、面粉 适量
- **调味：** 酱油 1大勺、糖 1小勺、味醂 1小勺、葱末 2小勺、蒜末 1小勺、胡椒、芝麻盐、香油
- **醋辣酱：** 辣椒酱 4大勺、糖 2大勺、醋 2大勺、松子粉

烹调步骤

1. **处理大蒜：** 选用大颗大蒜，在中间切开一个 V 字型的沟槽。
 2. **腌制牛肉：** 将牛肉切碎，拌入酱油、葱末、蒜末、糖、味醂、芝麻盐、胡椒与香油。
 3. **填馅：** 在大蒜的切口内涂上一层薄薄的面粉，填入牛肉馅。
 4. **蒸煮：** 蒸锅水烧开后，放入填好馅的大蒜蒸熟，取出装盘。
 5. **沾酱：** 将辣椒酱、醋、糖混合成醋辣酱，撒上松子粉即可搭配食用。
-

ニンニクの蒸し物 (ニンニクソソ)

材料 (4人前)

- **主材料：** ニンニク 150g、牛肉 100g、小麦粉 適量
- **調味料：** 醤油 大さじ1、砂糖 小さじ1、みりん 小さじ1、刻みねぎ 小さじ2、おろしにんにく 小さじ1、胡椒、すりごま、ごま油
- **酢コチュジャン：** コチュジャン 大さじ4、砂糖 大さじ2、酢 大さじ2、松の実粉

作り方

1. **ニンニクの準備：** 大粒のニンニクを用意し、中央をV字型に広めに切り込みを入れます。
2. **肉の下味：** 牛肉は細かく叩き、醤油、ねぎ、にんにく、砂糖、みりん、すり

ごま、胡椒、ごま油で和えます。

3. **詰め物:** 切り込みを入れたニンニクの内側に小麦粉を付け、味付けした牛肉をこんもりと詰めます。
 4. **蒸す:** 蒸し器を火にかけ、湯気が上がり始めたらニンニクを並べて蒸し、皿に盛ります。
 5. **仕上げ:** コチュジャン、酢、砂糖でソースを作り、松の実粉をかけて添えます。
-

Gedämpfter Knoblauch mit Rindfleisch

Zutaten (4 Portionen)

- **Hauptzutat:** 150g Knoblauch, 100g Rindfleisch, Mehl
- **Würzung:** 1 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, 1 TL Mirin, 2 TL gehackte Frühlingszwiebel, 1 TL gehackter Knoblauch, Pfeffer, Sesamsalz, Sesamöl
- **Dip-Sauce:** 4 EL Gochujang, 2 EL Zucker, 2 EL Essig, Pinienkernpulver

Zubereitung

1. **Knoblauch vorbereiten:** Große Knoblauchzehen wählen und in der Mitte eine V-förmige Kerbe schneiden.
 2. **Fleisch würzen:** Rindfleisch fein hacken und mit Sojasauce, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Zucker, Mirin, Sesamsalz, Pfeffer und Sesamöl vermengen.
 3. **Füllen:** Die Kerbe des Knoblauchs leicht mit Mehl bestäuben und mit der Hackfleischmischung füllen.
 4. **Dämpfen:** Den gefüllten Knoblauch in einem Dampfgarer dämpfen, bis er gar ist.
 5. **Servieren:** Gochujang, Essig und Zucker zu einer Sauce verrühren und mit Pinienkernpulver garnieren.
-

Ail vapeur farci au bœuf

Ingrédients (4 portions)

- **Base:** 150g d'ail, 100g de bœuf, farine
- **Assaisonnement:** 1 c.à.s de sauce soja, 1 c.à.c de sucre, 1 c.à.c de mirin, 2 c.à.c d'oignon vert haché, 1 c.à.c d'ail haché, poivre, sel de sésame, huile de sésame
- **Sauce:** 4 c.à.s de gochujang, 2 c.à.s de sucre, 2 c.à.s de vinaigre, poudre de pignons de pin

Préparation

1. **Préparation:** Choisissez de grosses gousses d'ail et coupez une rainure en V au centre.
 2. **Assaisonnement:** Hachez finement le bœuf et mélangez avec la sauce soja, l'oignon vert, l'ail, le sucre, le mirin, le sel de sésame, le poivre et l'huile de sésame.
 3. **Farcir:** Saupoudrez légèrement de farine l'intérieur de l'ail et remplissez avec le mélange de bœuf.
 4. **Cuisson vapeur:** Placez dans un cuiseur vapeur une fois que l'eau bout, cuisez jusqu'à tendreté.
 5. **Servir:** Mélangez le gochujang, le vinaigre et le sucre pour la sauce, puis saupoudrez de poudre de pignons de pin.
-

Ajo al vapor relleno de ternera

Ingredientes (4 porciones)

- **Principal:** 150g de ajo, 100g de carne de res, harina
- **Sazón:** 1 cda de salsa de soja, 1 cdita de azúcar, 1 cdita de mirin, 2 cditas de cebolleta picada, 1 cdita de ajo picado, pimienta, sal de sésamo, aceite de sésamo
- **Salsa:** 4 cdas de gochujang, 2 cdas de azúcar, 2 cdas de vinagre, polvo de piñones

Preparación

1. **Preparación:** Elija dientes de ajo grandes y haga una muesca en forma de V en el centro.
2. **Sazón:** Pique la carne finamente y mezcle con salsa de soja, cebolleta, ajo, azúcar, mirin, sal de sésamo, pimienta y aceite de sésamo.
3. **Relleno:** Enharine ligeramente el interior de la muesca del ajo y rellene con la mezcla de carne.

4. **Cocción al vapor:** Coloque en una vaporera y cocine hasta que esté tierno.
 5. **Servir:** Mezcle el gochujang, vinagre y azúcar para la salsa y decore con polvo de piñones.
-

Паровой чеснок с говядиной

Ингредиенты (4 порции)

- **Основное:** 150г чеснока, 100г говядины, мука
- **Приправы:** 1 ст.л. соевого соуса, 1 ч.л. сахара, 1 ч.л. мирина, 2 ч.л. измельченного зеленого лука, 1 ч.л. измельченного чеснока, перец, кунжутная соль, кунжутное масло
- **Соус:** 4 ст.л. кочудян, 2 ст.л. сахара, 2 ст.л. уксуса, порошок из кедровых орешков

Приготовление

1. **Подготовка:** Выберите крупные дольки чеснока и сделайте в центре V-образный надрез.
2. **Заправка:** Измельчите говядину и смешайте с соевым соусом, луком, чесноком, сахаром, миринем, кунжутной солью, перцем и кунжутным маслом.
3. **Начинка:** Слегка припудрите надрез чеснока мукой и наполните говяжьим фаршем.
4. **Приготовление:** Готовьте на пару до мягкости.
5. **Подача:** Смешайте кочудян, уксус и сахар для соуса, посыпьте порошком из кедровых орешков.

