



마늘종 누름적



마늘종누름적

재료 (4인분 기준)

- **주재료:** 마늘종 300g, 햄 30g, 표고버섯 5장, 흰어묵 150g, 밀가루 1/2컵, 달걀 2개, 꼬치 10개, 식용유, 소금, 후추
- **초간장:** 간장 2큰술, 식초 1작은술, 설탕 1작은술

조리 방법

1. **마늘종 준비:** 연한 마늘종을 골라 6cm 길이로 썰어 소금을 조금 넣은 끓는 물에 데쳐냅니다.
 2. **부재료 준비:** 햄과 흰어묵은 마늘종과 같은 굵기와 길이로 썹니다. 표고버섯은 5~6시간 정도 충분히 불린 뒤 기둥을 떼고 마늘종과 같은 크기로 썰어 소금, 참기름에 살짝 무쳐둡니다.
 3. **꼬치 끼우기:** 꼬치에 준비된 재료(마늘종, 햄, 어묵, 표고버섯)를 색스럽게 순서대로 꽂습니다.
 4. **굽기:** 밀가루를 골고루 묻힌 뒤 달걀물을 입혀 뜨거운 팬에 기름을 넉넉히 두르고 노릇노릇하게 지져냅니다. 접시에 담고 초간장과 함께 곁들입니다.
-

Garlic Scape Skewers

Ingredients (4 servings)

- **Main:** 300g Garlic scapes, 30g Ham, 5 Shiitake mushrooms, 150g White fish cake, 1/2 cup Flour, 2 Eggs, 10 skewers, Cooking oil, Salt, Pepper
- **Vinegar Soy Sauce:** 2 tbsp Soy sauce, 1 tsp Vinegar, 1 tsp Sugar

Instructions

1. **Prepare Scapes:** Select tender garlic scapes, cut into 6cm lengths, and blanch in boiling water with a pinch of salt.
2. **Prepare Fillings:** Slice ham and fish cake into the same thickness and length as the scapes. Soak shiitake mushrooms for 5-6 hours, remove stems, slice to the same size as the scapes, and season with salt and sesame oil.

3. **Assemble:** Thread the prepared ingredients onto skewers in an appealing color pattern.
 4. **Fry:** Coat evenly with flour and dip in beaten egg. Pan-fry in an oiled pan until golden brown. Serve on a plate with the vinegar soy sauce.
-

蒜苗串燒

材料 (4人份)

- **主料：** 蒜苗 300g、火腿 30g、香菇 5朵、白魚板 150g、麵粉 1/2杯、雞蛋 2個、竹籤 10支、食用油、鹽、胡椒
- **醋醬油：** 醬油 2大勺、醋 1小勺、糖 1小勺

烹調步驟

1. **準備蒜苗：** 挑選嫩的蒜苗，切成 6cm 長，放入加了少許鹽的沸水中汆燙。
 2. **準備配料：** 火腿與魚板切成與蒜苗相同的長度與寬度。香菇泡發 5-6 小時後去蒂，切成與蒜苗相同大小，用鹽與香油稍微拌醃。
 3. **穿串：** 將準備好的食材依序串在竹籤上，顏色搭配要美觀。
 4. **煎烤：** 均勻裹上麵粉，浸入蛋液後，放入熱油鍋中煎至金黃，盛盤並搭配醋醬油食用。
-

蒜苗串燒

材料 (4人份)

- **主料：** 蒜苗 300g、火腿 30g、香菇 5朵、白鱼板 150g、面粉 1/2杯、鸡蛋 2个、竹签 10支、食用油、盐、胡椒
- **醋酱油：** 酱油 2大勺、醋 1小勺、糖 1小勺

烹调步骤

1. **准备蒜苗：** 挑选嫩的蒜苗，切成 6cm 长，放入加了少许盐的沸水中汆烫。
 2. **准备配料：** 火腿与鱼板切成与蒜苗相同的长度与宽度。香菇泡发 5-6 小时后去蒂，切成与蒜苗相同大小，用盐与香油稍微拌腌。
 3. **穿串：** 将准备好的食材依序串在竹签上，颜色搭配要美观。
 4. **煎烤：** 均匀裹上面粉，浸入蛋液后，放入热油锅中煎至金黄，盛盘并搭配醋酱油食用。
-

ニンニクの芽の串焼き

材料 (4人前)

- **主材料：** ニンニクの芽 300g、ハム 30g、椎茸 5枚、白かまぼこ 150g、小麦粉 1/2カップ、卵 2個、串 10本、サラダ油、塩、胡椒
- **酢醤油：** 醤油 大さじ2、酢 小さじ1、砂糖 小さじ1

作り方

1. **ニンニクの芽の準備：** 柔らかいものを選んで6cm長さに切り、塩少々を入れた熱湯で茹でます。
2. **材料の下準備：** ハムと白かまぼこは、ニンニクの芽と同じ太さと長さに切ります。椎茸は5～6時間水で戻し、軸を取って同じ大きさに切り、塩とごま油で和えます。
3. **串刺し：** 用意した材料を彩りよく串に刺します。

4. **焼く:** 小麦粉をまんべんなく付け、溶き卵にくぐらせて、油を引いた熱いフライパンでこんがりと焼きます。皿に盛り、酢醬油を添えます。
-

Knoblauchsprossen-Spieße (Nureumjeok)

Zutaten (4 Portionen)

- **Hauptzutat:** 300g Knoblauchsprossen, 30g Schinken, 5 Shiitake-Pilze, 150g weißer Fischkuchen, 1/2 Tasse Mehl, 2 Eier, 10 Spieße, Öl, Salz, Pfeffer
- **Essig-Sojasauce:** 2 EL Sojasauce, 1 TL Essig, 1 TL Zucker

Zubereitung

1. **Vorbereitung Sprossen:** Zarte Knoblauchsprossen wählen, 6cm lang schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren.
 2. **Zutaten:** Schinken und Fischkuchen in die gleiche Dicke und Länge wie die Sprossen schneiden. Shiitake 5-6 Stunden einweichen, Stiele entfernen, auf die gleiche Größe zuschneiden und mit Salz und Sesamöl würzen.
 3. **Spießen:** Die Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken.
 4. **Braten:** Gleichmäßig mit Mehl bestäuben, in Ei wenden und in einer geölten Pfanne goldbraun braten. Mit Essig-Sojasauce servieren.
-

Brochettes de pousses d'ail

Ingrédients (4 portions)

- **Base:** 300g de pousses d'ail, 30g de jambon, 5 shiitakes, 150g de gâteau de poisson blanc, 1/2 tasse de farine, 2 œufs, 10 brochettes, huile, sel, poivre
- **Sauce soja vinaigrée:** 2 c.à.s de sauce soja, 1 c.à.c de vinaigre, 1 c.à.c de sucre

Préparation

1. **Pousses d'ail:** Choisissez des pousses tendres, coupez en 6cm, blanchissez dans l'eau bouillante salée.
 2. **Ingrédients:** Coupez le jambon et le gâteau de poisson à la taille des pousses. Réhydratez les shiitakes pendant 5-6h, retirez les pieds, coupez à la taille des pousses et assaisonnez avec sel et huile de sésame.
 3. **Assemblage:** Enfilez les ingrédients sur les brochettes en alternant pour un joli rendu.
 4. **Cuisson:** Farinez, trempez dans l'œuf battu et faites dorer à la poêle. Servez avec la sauce soja vinaigrée.
-

Brochetas de brotes de ajo

Ingredientes (4 porciones)

- **Principal:** 300g de brotes de ajo, 30g de jamón, 5 setas shiitake, 150g de pastel de pescado blanco, 1/2 taza de harina, 2 huevos, 10 brochetas, aceite, sal, pimienta
- **Salsa de soja con vinagre:** 2 cdas de salsa de soja, 1 cdita de vinagre, 1 cdita de azúcar

Preparación

1. **Brotes:** Elija brotes tiernos, corte en 6cm y escalde en agua hirviendo con sal.
 2. **Ingrédients:** Corte el jamón y el pastel de pescado al mismo grosor y largo que los brotes. Hidrate las shiitake por 5-6 horas, quite los tallos, corte al mismo tamaño y sazone con sal y aceite de sésamo.
 3. **Montaje:** Inserte los ingredientes en las brochetas de forma atractiva.
 4. **Cocción:** Enharine, pase por huevo batido y dore en una sartén caliente con aceite. Sirva con la salsa de soja con vinagre.
-

Шашлычки из чесночных стрелок

Ингредиенты (4 порции)

- **Основное:** 300г чесночных стрелок, 30г ветчины, 5 грибов шиитаке, 150г белого рыбного филе (омук), 1/2 стакана муки, 2 яйца, 10 шпажек, растительное масло, соль, перец
- **Соус:** 2 ст.л. соевого соуса, 1 ч.л. уксуса, 1 ч.л. сахара

Приготовление

1. **Стрелки:** Выберите нежные стрелки, нарежьте на 6см и бланшируйте в кипящей подсоленной воде.
2. **Ингредиенты:** Ветчину и омук нарежьте на кусочки того же размера, что и стрелки. Шиитаке размочите в течение 5-6 часов, удалите ножки, нарежьте так же и приправьте солью и кунжутным маслом.
3. **Сборка:** Нанизывайте ингредиенты на шпажки в красивом порядке.
4. **Обжарка:** Обваляйте в муке, обмакните во взбитое яйцо и обжарьте на разогретой сковороде до золотистого цвета. Подавайте с соевым соусом с уксусом.

