



마늘종 고기말이



<https://recipe.io.kr>

마늘종고기말이

재료 (4인분 기준)

- **주재료:** 마늘종 100g, 돼지고기 300g, 표고버섯 5장, 당근(小) 1개, 밀가루 3큰술
- **양념:** 간장 4큰술, 맛술 2큰술, 설탕 2큰술, 후추, 소금, 식용유

조리 방법

1. **마늘종 준비:** 마늘종은 5cm 길이로 썰어 끓는 물에 데칩니다.
 2. **부재료 준비:** 표고버섯은 불린 후 채 썰어 소금, 후추, 참기름으로 양념하여 볶습니다. 당근은 5cm 길이로 굵게 채 썰어 소금물에 데친 후 냉수에 행굽니다.
 3. **고기 말기:** 돼지고기는 0.3cm 두께로 고기 결대로 포를 뜹니다. 밀가루를 뿌린 뒤, 손질한 마늘종, 당근, 표고버섯을 4~5개씩 얹고 돌돌 말아 꼬치로 고정합니다. 말아준 고기 표면에 밀가루를 살짝 묻힙니다.
 4. **줄이기:** 프라이팬에 기름을 넉넉히 두르고 말아놓은 고기를 굴러가며 노릇하게 지킵니다. 기름을 따라낸 뒤 간장, 맛술, 설탕, 후추를 넣고 조림장을 만들어 끓이다가, 지져낸 고기를 넣고 윤기 나게 조린 후 어슷하게 썰어 담아냅니다.
-

Garlic Scape Meat Rolls

Ingredients (4 servings)

- **Main:** 100g Garlic scapes, 300g Pork, 5 Shiitake mushrooms, 1 small Carrot, 3 tbsp Flour
- **Seasoning:** 4 tbsp Soy sauce, 2 tbsp Mirin, 2 tbsp Sugar, Pepper, Salt, Cooking oil

Instructions

1. **Prepare Scapes:** Cut garlic scapes into 5cm lengths and blanch in boiling water.
2. **Prepare Fillings:** Soak mushrooms, julienne, and stir-fry with salt, pepper, and sesame oil. Cut carrot into 5cm thick strips, blanch in salt water, and rinse

in cold water.

3. **Roll:** Slice pork 0.3cm thick along the grain. Dust with flour, place 4-5 total pieces of garlic scapes, carrot, and mushroom in the center, roll up, secure with a skewer, and dust the surface with flour.
 4. **Braise:** Pan-fry in oil until golden brown. Drain excess oil, then add soy sauce, mirin, sugar, and pepper to create a glaze. Simmer the meat rolls until shiny and coated, then slice diagonally to serve.
-

蒜苗肉捲

材料 (4人份)

- **主料：** 蒜苗 100g、豬肉 300g、香菇 5朵、胡蘿蔔(小) 1個、麵粉 3大勺
- **調味：** 醬油 4大勺、味醂 2大勺、糖 2大勺、胡椒、鹽、食用油

烹調步驟

1. **處理蒜苗：** 蒜苗切成 5cm 長段，放入沸水中汆燙。
 2. **準備內餡：** 香菇泡軟後切絲，加鹽、胡椒、香油調味並炒熟。胡蘿蔔切成 5cm 長的粗絲，放入鹽水中汆燙後過冷水。
 3. **卷肉：** 豬肉順著紋理切成 0.3cm 薄片。撒上麵粉後，放入處理好的蒜苗、胡蘿蔔、香菇（共 4-5 個），捲起來後用竹籤固定，表面薄薄地拍上一層麵粉。
 4. **收汁：** 平底鍋熱油，將肉捲煎至金黃。倒掉多餘油脂，加入醬油、味醂、糖、胡椒調製成的醬汁，煮至湯汁濃縮油亮，取出斜切裝盤。
-

蒜苗肉卷

材料 (4人份)

- **主料：** 蒜苗 100g、豬肉 300g、香菇 5朵、胡蘿蔔(小) 1個、面粉 3大勺

- **调味：** 酱油 4大勺、味酊 2大勺、糖 2大勺、胡椒、盐、食用油

烹调步骤

1. **处理蒜苗：** 蒜苗切成 5cm 长段，放入沸水中氽烫。
 2. **准备内馅：** 香菇泡软后切丝，加盐、胡椒、香油调味并炒熟。胡萝卜切成 5cm 长的粗丝，放入盐水中氽烫后过冷水。
 3. **卷肉：** 猪肉顺着纹理切成 0.3cm 薄片。撒上面粉后，放入处理好的蒜苗、胡萝卜、香菇（共 4-5 个），卷起来后用竹签固定，表面薄薄地拍上一层面粉。
 4. **收汁：** 平底锅热油，将肉卷煎至金黄。倒掉多余油脂，加入酱油、味酊、糖、胡椒调制成的酱汁，煮至汤汁浓缩油亮，取出斜切装盘。
-

ニンニクの芽の肉巻き

材料（4人前）

- **主材料：** ニンニクの芽 100g、豚肉 300g、椎茸 5枚、人参(小) 1本、小麦粉 大さじ3
- **調味料：** 醤油 大さじ4、みりん 大さじ2、砂糖 大さじ2、胡椒、塩、サラダ油

作り方

1. **ニンニクの芽：** 5cm長さに切り、熱湯で茹でます。
2. **具材：** 椎茸は戻して細切りにし、塩・胡椒・ごま油で炒めます。人参は5cmの太めの千切りにし、塩水で茹でて冷水にさらします。
3. **肉巻き：** 豚肉を繊維に沿って0.3cm厚さにスライスします。小麦粉をまぶし、ニンニクの芽、人参、椎茸を計4～5本中心にのせて巻き、串で固定します。表面に薄く小麦粉をまぶします。
4. **煮絡める：** フライパンで肉巻きをこんがりと焼きます。余分な油を除き、醤油、みりん、砂糖、胡椒を加えて照りが出るまで煮絡め、斜めに切って盛り

付けます。

Fleischrollen mit Knoblauchsprossen

Zutaten (4 Portionen)

- **Hauptzutat:** 100g Knoblauchsprossen, 300g Schweinefleisch, 5 Shiitake-Pilze, 1 kleine Karotte, 3 EL Mehl
- **Würzung:** 4 EL Sojasauce, 2 EL Mirin, 2 EL Zucker, Pfeffer, Salz, Speiseöl

Zubereitung

1. **Knoblauchsprossen:** In 5cm lange Stücke schneiden und blanchieren.
 2. **Füllung:** Shiitake einweichen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Sesamöl anbraten. Karotte in 5cm lange, dicke Streifen schneiden, in Salzwasser blanchieren und abschrecken.
 3. **Rollen:** Schweinefleisch in 0,3cm dünne Scheiben (faserparallel) schneiden. Mit Mehl bestäuben, Knoblauchsprossen, Karotten und Shiitake (insg. 4-5 Stücke) in die Mitte legen, aufrollen, mit einem Spieß fixieren und leicht mit Mehl bestäuben.
 4. **Braten & Glasieren:** In Öl goldbraun anbraten. Öl abgießen, dann Sojasauce, Mirin, Zucker und Pfeffer hinzufügen. Die Rollen darin glasieren, bis sie glänzen, dann diagonal aufschneiden.
-

Roulés de viande aux pousses d'ail

Ingrédients (4 portions)

- **Base:** 100g de pousses d'ail, 300g de porc, 5 shiitakes, 1 petite carotte, 3 c.à.s de farine
- **Assaisonnement:** 4 c.à.s de sauce soja, 2 c.à.s de mirin, 2 c.à.s de sucre, poivre, sel, huile

Préparation

1. **Pousses d'ail:** Coupez en morceaux de 5cm et blanchissez.
2. **Farce:** Réhydratez les shiitakes, coupez en lanières et faites sauter avec sel, poivre et huile de sésame. Coupez la carotte en bâtonnets épais de 5cm,

blanchissez dans l'eau salée et rincez.

3. **Roulés:** Coupez le porc en tranches de 0,3cm dans le sens de la fibre. Farinez, placez 4-5 morceaux de pousses d'ail, carotte et shiitake au centre, roulez, fixez avec une pique et farinez légèrement la surface.
 4. **Cuisson:** Faites dorer à la poêle. Retirez l'excès d'huile, ajoutez sauce soja, mirin, sucre et poivre. Glacez les roulés jusqu'à ce qu'ils brillent, puis coupez en biais.
-

Rollitos de carne y brotes de ajo

Ingredientes (4 porciones)

- **Principal:** 100g de brotes de ajo, 300g de cerdo, 5 setas shiitake, 1 zanahoria pequeña, 3 cdas de harina
- **Sazón:** 4 cdas de salsa de soja, 2 cdas de mirin, 2 cdas de azúcar, pimienta, sal, aceite

Preparación

1. **Brotes:** Corte en trozos de 5cm y escalde.
 2. **Relleno:** Hidrate las shiitake, corte en tiras y saltee con sal, pimienta y aceite de sésamo. Corte la zanahoria en tiras gruesas de 5cm, blanquee en agua salada y enjuague.
 3. **Rollitos:** Corte el cerdo en rodajas de 0,3cm. Enharine, coloque 4-5 trozos de brotes de ajo, zanahoria y shiitake en el centro, enrolle, fije con un palillo y enharine la superficie.
 4. **Glaseado:** Dore en la sartén. Retire el exceso de aceite, añada salsa de soja, mirin, azúcar y pimienta. Glasee los rollitos hasta que brillen y corte en diagonal.
-

Мясные рулетики с чесночными стрелками

Ингредиенты (4 порции)

- **Основное:** 100г чесночных стрелок, 300г свинины, 5 грибов шиитаке, 1 маленькая морковь, 3 ст.л. муки
- **Приправы:** 4 ст.л. соевого соуса, 2 ст.л. мирина, 2 ст.л. сахара, перец,

соль, масло

Приготовление

1. **Стрелки:** Нарежьте на кусочки по 5см и бланшируйте.
2. **Начинка:** Шиитакэ размочите, нарежьте соломкой и обжарьте с солью, перцем и кунжутным маслом. Морковь нарежьте толстой соломкой по 5см, бланшируйте в соленой воде и ополосните.
3. **Рулетики:** Нарежьте свинину ломтиками толщиной 0,3см вдоль волокон. Присыпьте мукой, положите в центр 4-5 кусочков начинки (стрелки, морковь, шиитакэ), сверните, закрепите шпажкой и слегка присыпьте мукой снаружи.
4. **Глазировка:** Обжарьте на сковороде до золотистого цвета. Слейте лишнее масло, добавьте соевый соус, мирин, сахар и перец. Тушите рулетики до блеска, затем нарежьте по диагонали.

