



마늘쫀장아찌



<https://recipe.io.kr>

마늘쫀장아찌

재료

- **주재료:** 마늘쫀 200g, 쇠고기 50g, 표고버섯 3장
- **양념 및 기타:** 간장 (1/2컵 + 1큰술), 설탕 1/2큰술, 파 1작은술, 마늘 1/2작은술, 깨소금 1/2작은술, 후추, 참기름, 식용유, 실고추

조리 방법

1. **마늘쫀 밑준비:** 마늘쫀을 연한 것으로 골라 깨끗이 씻어 3cm 길이로 썬 후, 간장(1/2컵)에 30분 정도 담가 연한 갈색이 돌게 합니다.
 2. **고기/버섯 준비:** 쇠고기와 표고버섯은 불린 후 채 썰어 각각 간장, 파, 마늘 등으로 양념합니다.
 3. **볶기:** 뜨겁게 달군 프라이팬에 식용유를 두르고 밑간한 마늘쫀을 넣어 볶다가, 양념한 쇠고기와 표고버섯을 넣어 함께 볶은 뒤 실고추를 뿌립니다.
 4. **마무리:** 깨소금, 설탕, 참기름을 넣어 간을 맞춘 후 그릇에 담아냅니다.
-

Garlic Scape Stir-fry (Pickled style)

Ingredients

- **Main:** 200g Garlic scapes, 50g Beef, 3 Shiitake mushrooms
- **Seasoning:** Soy sauce (1/2 cup + 1 tbsp), 1/2 tbsp Sugar, 1 tsp green onion, 1/2 tsp garlic, 1/2 tsp sesame salt, pepper, sesame oil, cooking oil, chili threads

Instructions

1. **Prep Scapes:** Wash garlic scapes and cut into 3cm lengths. Soak in soy sauce for 30 minutes until lightly browned.
2. **Prep Beef/Mushrooms:** Shred beef and rehydrated mushrooms, season with soy sauce-based marinade.
3. **Stir-fry:** Heat oil in a pan, stir-fry the scapes, then add the seasoned beef and mushrooms. Garnish with chili threads.
4. **Finish:** Season with sesame salt, sugar, and sesame oil, then serve.

蒜苗醬菜 (炒製)

材料

- 主料：蒜苗 200g、牛肉 50g、香菇 3朵
- 調味：醬油 (1/2杯 + 1大勺)、糖 1/2大勺、蔥末 1小勺、蒜末 1/2小勺、芝麻鹽 1/2小勺、胡椒、香油、食用油、辣椒絲

烹調步驟

1. 準備蒜苗：蒜苗洗淨切 3cm 長，浸泡於醬油中 30 分鐘直至微上色。
2. 準備內餡：牛肉與泡發香菇切絲，用醬油基底調味醃製。
3. 拌炒：熱油鍋炒蒜苗，接著加入醃好的牛肉與香菇翻炒，最後灑上辣椒絲。
4. 完成：加入芝麻鹽、糖、香油調整鹹淡後即可盛盤。

蒜苗醬菜 (炒制)

材料

- 主料：蒜苗 200g、牛肉 50g、香菇 3朵
- 調味：醬油 (1/2杯 + 1大勺)、糖 1/2大勺、蔥末 1小勺、蒜末 1/2小勺、芝麻鹽 1/2小勺、胡椒、香油、食用油、辣椒絲

烹調步驟

1. 準備蒜苗：蒜苗洗淨切 3cm 長，浸泡於醬油中 30 分鐘直至微上色。
2. 準備內餡：牛肉與泡發香菇切絲，用醬油基底調味腌制。
3. 拌炒：熱油鍋炒蒜苗，接著加入醃好的牛肉與香菇翻炒，最後灑上辣椒絲。
4. 完成：加入芝麻鹽、糖、香油調整鹹淡後即可盛盤。

ニンニクの芽の醤油漬け炒め

材料

- **主材料:** ニンニクの芽 200g、牛肉 50g、椎茸 3枚
- **調味料:** 醤油 (1/2カップ + 大さじ1)、砂糖 大さじ1/2、ねぎ 1小さじ、にんにく 1/2小さじ、すりごま 1/2小さじ、胡椒、ごま油、サラダ油、糸唐辛子

作り方

1. **準備:** ニンニクの芽を洗い3cm長さに切り、醤油に30分ほど漬けて色を付けます。
 2. **具材:** 牛肉と戻した椎茸を細切りにし、それぞれ下味をつけます。
 3. **炒める:** 熱したフライパンに油を引き、ニンニクの芽を炒め、牛肉と椎茸を加えて炒め合わせ、糸唐辛子を散らします。
 4. **仕上げ:** すりごま、砂糖、ごま油で味を調えて器に盛ります。
-

Gebratene eingelegte Knoblauchsprossen

Zutaten

- **Hauptzutat:** 200g Knoblauchsprossen, 50g Rindfleisch, 3 Shiitake-Pilze
- **Würzung:** Sojasauce (1/2 Tasse + 1 EL), 1/2 EL Zucker, 1 TL Frühlingszwiebel, 1/2 TL Knoblauch, 1/2 TL Sesamsalz, Pfeffer, Sesamöl, Speiseöl, Chilifäden

Zubereitung

1. **Vorbereitung:** Knoblauchsprossen waschen, in 3cm Stücke schneiden und 30 Minuten in Sojasauce einlegen.
2. **Fleisch & Pilze:** Rindfleisch und eingeweichte Shiitake in Streifen schneiden

und marinieren.

3. **Anbraten:** Öl in einer Pfanne erhitzen, Sprossen anbraten, dann Fleisch und Pilze hinzufügen. Mit Chilifäden garnieren.
 4. **Fertigstellen:** Mit Sesamsalz, Zucker und Sesamöl abschmecken und servieren.
-

Pousses d'ail marinées sautées

Ingrédients

- **Base:** 200g de pousses d'ail, 50g de bœuf, 3 shiitakes
- **Assaisonnement:** Sauce soja (1/2 tasse + 1 c.à.s), 1/2 c.à.s de sucre, 1 c.à.c d'oignon vert, 1/2 c.à.c d'ail, 1/2 c.à.c de sel de sésame, poivre, huile de sésame, huile, filaments de piment

Préparation

1. **Préparation:** Lavez les pousses d'ail, coupez en 3cm et faites mariner dans la sauce soja pendant 30 min.
 2. **Viande & Champignons:** Hachez le bœuf et les shiitakes réhydratés, assaisonnez.
 3. **Sauter:** Faites sauter les pousses à l'huile, ajoutez le bœuf et les shiitakes. Garnissez de filaments de piment.
 4. **Finition:** Ajoutez sel de sésame, sucre et huile de sésame. Servez.
-

Brotes de ajo encurtidos salteados

Ingredientes

- **Principal:** 200g de brotes de ajo, 50g de ternera, 3 setas shiitake
- **Sazón:** Salsa de soja (1/2 taza + 1 cda), 1/2 cda de azúcar, 1 cdita de cebolleta, 1/2 cdita de ajo, 1/2 cdita de sal de sésamo, pimienta, aceite de sésamo, aceite, hilos de chile

Preparación

1. **Preparación:** Lave los brotes, corte en 3cm y marine en salsa de soja durante 30 min.

2. **Ternera & Setas:** Corte la ternera y las shiitake rehidratadas en tiras, sazone.
 3. **Saltear:** Saltee los brotes en aceite, añada la ternera y las setas. Decore con hilos de chile.
 4. **Finalizar:** Ajuste la sazón con sal de sésamo, azúcar y aceite de sésamo. Sirva.
-

Жаркое из маринованных чесночных стрелок

Ингредиенты

- **Основное:** 200г чесночных стрелок, 50г говядины, 3 гриба шиитаке
- **Приправы:** Соевый соус (1/2 стакана + 1 ст.л.), 1/2 ст.л. сахара, 1 ч.л. зеленого лука, 1/2 ч.л. чеснока, 1/2 ч.л. кунжутной соли, перец, кунжутное масло, растительное масло, нити чили

Приготовление

1. **Подготовка:** Промойте стрелки, нарежьте по 3см и маринуйте в соевом соусе 30 минут.
2. **Мясо и грибы:** Нарежьте говядину и размоченные шиитаке, приправьте.
3. **Обжарка:** Обжарьте стрелки в масле, добавьте говядину и грибы. Украсьте нитями чили.
4. **Завершение:** Приправьте кунжутной солью, сахаром и кунжутным маслом, подавайте.

