



메밀묵무침



<https://recipe.io.kr>

메밀묵무침

재료 메밀묵 600g, 숙주 100g, 미나리 100g, 배추김치 100g, 달걀 1개, 구운 김 약간, 실고추 약간, 잣 약간 [양념] 간장 3큰술, 설탕 2작은술, 깨소금, 참기름

조리 방법

1. **재료 썰기:** 메밀묵은 1x6cm 크기로 도톰하게 썰고, 김치는 송송 썬다.
 2. **채소 데치기:** 거두절미한 숙주와 다듬은 미나리는 끓는 소금물에 살짝 데쳐 찬물에 헹군 뒤, 비슷한 길이로 썬다.
 3. **고명 준비:** 달걀은 황백 지단으로 부쳐 1x4cm 크기로 썰고, 구운 김은 잘게 부순다.
 4. **버무리기:** 볼에 묵, 김치, 숙주, 미나리와 양념(간장, 설탕, 깨소금, 참기름)을 넣고 가볍게 무친다.
 5. **담아내기:** 그릇에 무침을 담고 지단, 김, 실고추, 잣을 고명으로 올린다.
-

Memilmuk-muchim (Buckwheat Jelly Salad)

Ingredients 600g Buckwheat jelly, 100g Mung bean sprouts, 100g Water dropwort (Minari), 100g Kimchi, 1 Egg, Roasted seaweed, Shredded red pepper, Pine nuts [Seasoning] 3 tbsp Soy sauce, 2 tsp Sugar, Crushed sesame seeds, Sesame oil

Instructions

1. **Slice Main Ingredients:** Cut the buckwheat jelly into 1x6cm thick strips. Finely chop the kimchi.
2. **Blanch Vegetables:** Trim the mung bean sprouts and water dropwort. Blanch them in boiling salted water, rinse in cold water, and cut into similar lengths.
3. **Prepare Garnish:** Pan-fry the egg yolk and white separately, then cut into 1x4cm strips. Crumble the roasted seaweed.
4. **Toss:** Gently mix the jelly, kimchi, sprouts, and water dropwort with the seasoning (soy sauce, sugar, sesame seeds, sesame oil) in a bowl.
5. **Serve:** Plate the salad and garnish with the egg strips, crumbled seaweed,

shredded red pepper, and pine nuts.

凉拌蕎麥涼粉

材料 蕎麥涼粉 600g、綠豆芽 100g、水芹菜 100g、泡菜 100g、雞蛋 1個、烤海苔、乾辣椒絲、松子 [調味料] 醬油 3大匙、糖 2小匙、芝麻鹽、香油

烹調步驟

1. **切主料**：將蕎麥涼粉切成 1x6cm 的粗條，泡菜切碎。
 2. **汆燙蔬菜**：將綠豆芽去頭尾，水芹菜洗淨。在滾水中加鹽稍微汆燙後沖冷水，切成相近長度。
 3. **準備配菜**：將雞蛋分開煎成黃白蛋皮，切成 1x4cm 的條狀；烤海苔捏碎。
 4. **涼拌**：將涼粉、泡菜、豆芽和水芹菜放入碗中，加入調味料（醬油、糖、芝麻鹽、香油）輕輕拌勻。
 5. **盛盤**：裝盤後，撒上蛋皮、海苔、辣椒絲和松子作為點綴。
-

凉拌荞麦凉粉

材料 荞麦凉粉 600g、绿豆芽 100g、水芹菜 100g、泡菜 100g、鸡蛋 1个、烤海苔、干辣椒丝、松子 [调味料] 酱油 3大匙、糖 2小匙、芝麻盐、香油

烹调步骤

1. **切主料**：将荞麦凉粉切成 1x6cm 的粗条，泡菜切碎。

2. **焯水蔬菜：** 将绿豆芽去头尾，水芹菜洗净。在滚水中加盐稍微焯水后冲冷水，切成相近长度。
 3. **准备配菜：** 将鸡蛋分开煎成黄白蛋皮，切成 1x4cm 的条状；烤海苔捏碎。
 4. **凉拌：** 将凉粉、泡菜、豆芽和水芹菜放入碗中，加入调味料（酱油、糖、芝麻盐、香油）轻轻拌匀。
 5. **盛盘：** 装盘后，撒上蛋皮、海苔、辣椒丝和松子作为点缀。
-

メミルムクムチム（そば粉のゼリー和え）

材料 メミルムク（そば粉のゼリー）600g、もやし 100g、セリ 100g、キムチ 100g、卵 1個、焼き海苔、糸唐辛子、松の実 [調味料] 醤油 大さじ3、砂糖 小さじ2、すりごま、ごま油

作り方

1. **切る：** ムクは1x6cmの厚さに切り、キムチは細かく刻む。
 2. **茹でる：** もやしはひげ根を取り、セリは洗う。塩ゆでして冷水にさらし、同じ長さに切り揃える。
 3. **トッピングの準備：** 卵は卵黄と卵白に分けて薄焼きにし(錦糸卵)、1x4cmに切る。焼き海苔は細かく砕く。
 4. **和える：** ボウルにムク、キムチ、もやし、セリを入れ、調味料(醤油、砂糖、すりごま、ごま油)で軽く和える。
 5. **盛り付け：** 器に盛り、錦糸卵、砕いた海苔、糸唐辛子、松の実を飾る。
-

Memilmuk-muchim (Buchweizengelee-Salat)

Zutaten 600g Buchweizengelee, 100g Mungobohnensprossen, 100g Wassersellerie (Minari), 100g Kimchi, 1 Ei, Gerösteter Seetang, Chilifäden, Pinienkerne [Dressing] 3 EL Sojasauce, 2 TL Zucker, Zerstoßener Sesam, Sesamöl

Zubereitung

1. **Zutaten schneiden:** Das Gelee in 1x6 cm dicke Streifen schneiden. Kimchi fein hacken.
 2. **Gemüse blanchieren:** Sprossen und Wassersellerie putzen. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und in ähnliche Längen schneiden.
 3. **Garnitur vorbereiten:** Eigelb und Eiweiß getrennt braten und in 1x4 cm große Streifen schneiden. Den Seetang zerbröseln.
 4. **Vermengen:** Gelee, Kimchi, Sprossen und Sellerie mit dem Dressing (Sojasauce, Zucker, Sesam, Sesamöl) vorsichtig vermischen.
 5. **Servieren:** Auf einem Teller anrichten und mit Eistreifen, Seetang, Chilifäden und Pinienkernen garnieren.
-

Memilmuk-muchim (Salade de gelée de sarrasin)

Ingrédients 600g de Gelée de sarrasin, 100g de Pousses de haricots mungo, 100g de Céleri d'eau (Minari), 100g de Kimchi, 1 Œuf, Algue grillée, Piment en filaments, Pignons de pin [Assaisonnement] 3 c.à.s de Sauce soja, 2 c.à.c de Sucre, Graines de sésame écrasées, Huile de sésame

Préparation

1. **Couper les ingrédients :** Couper la gelée en lanières de 1x6 cm. Hacher finement le kimchi.
2. **Blanchir les légumes :** Parer les pousses et le céleri d'eau. Blanchir dans l'eau bouillante salée, rincer à l'eau froide et couper à la même longueur.
3. **Préparer la garniture :** Frire le jaune et le blanc d'œuf séparément, puis les couper en lanières de 1x4 cm. Émietter l'algue.
4. **Mélanger :** Mélanger délicatement la gelée, le kimchi, les pousses et le céleri avec l'assaisonnement (sauce soja, sucre, sésame, huile de sésame).

5. **Dresser** : Servir la salade et garnir de lanières d'œuf, d'algue, de piment et de pignons de pin.
-

Memilmuk-muchim (Ensalada de gelatina de alforfón)

Ingredientes 600g de Gelatina de alforfón, 100g de Brotes de soja verde, 100g de Apio de agua (Minari), 100g de Kimchi, 1 Huevo, Alga tostada, Hilos de chile, Piñones [Aderezo] 3 cdas de Salsa de soja, 2 cditas de Azúcar, Sésamo triturado, Aceite de sésamo

Preparación

1. **Cortar ingredientes:** Cortar la gelatina en tiras de 1x6 cm. Picar finamente el kimchi.
 2. **Escaldar verduras:** Limpiar los brotes y el apio de agua. Escaldar en agua hirviendo con sal, enjuagar con agua fría y cortar de tamaño similar.
 3. **Preparar guarnición:** Freír la yema y la clara de huevo por separado y cortar en tiras de 1x4 cm. Desmenuzar el alga.
 4. **Mezclar:** Mezclar suavemente la gelatina, el kimchi, los brotes y el apio con el aderezo (salsa de soja, azúcar, sésamo, aceite de sésamo).
 5. **Servir:** Emplatarse y decorar con las tiras de huevo, alga, hilos de chile y piñones.
-

Мемильмук-мучим (Салат из гречишного желе)

Ингредиенты 600 г гречишного желе, 100 г ростков маша, 100 г омежника (минари), 100 г кимчи, 1 яйцо, жареные водоросли, нити чили, кедровые орехи [Заправка] 3 ст.л. соевого соуса, 2 ч.л. сахара, измельченный кунжут, кунжутное масло

Приготовление

1. **Нарезка:** Нарежьте желе полосками 1х6 см. Мелко нарежьте кимчи.
2. **Бланширование:** Очистите ростки и омежник. Бланшируйте в кипящей подсоленной воде, промойте холодной водой и нарежьте на равные части.
3. **Гарнир:** Поджарьте желток и белок отдельно, нарежьте полосками 1х4 см. Измельчите водоросли.
4. **Смешивание:** Аккуратно перемешайте желе, кимчи, ростки и омежник с заправкой (соевый соус, сахар, кунжут, кунжутное масло).
5. **Подача:** Выложите на тарелку и украсьте полосками яйца, водорослями, нитями чили и кедровыми орехами.

