



멸치조림



멸치조림

재료

잔멸치 300g, 실파 6뿌리, 마늘 3쪽, 간장 2큰술, 설탕 2큰술, 식용유, 실고추, 통깨

조리방법

- **멸치 손질:** 잔멸치는 은회색이 나는 깨끗한 것으로 선택하여 잡티를 골라내고 준비한다.
 - **재료 준비:** 실파는 깨끗이 다듬어 4cm 길이로 썰고 마늘은 곱게 다지며, 실고추는 짤막하게 잘라 놓는다.
 - **볶기:** 둥근 팬에 기름을 넉넉히 두르고 잔멸치를 넣어 은근히 바삭하게 볶고 다진 마늘, 실파를 넣어 함께 볶는다.
 - **양념 및 마무리:** 간장, 설탕, 실고추, 통깨를 넣어 맛을 낸 다음 참기름 한 방울 치고 불을 끈다.
-

Stir-fried Anchovies

Ingredients

300g Tiny anchovies, 6 stalks Green onion, 3 cloves Garlic, 2 tbsp Soy sauce, 2 tbsp Sugar, Cooking oil, Chili threads, Sesame seeds

Instructions

- **Prep Anchovies:** Select clean, silver-grey tiny anchovies and remove any impurities.
 - **Prep Ingredients:** Trim green onions and cut into 4cm lengths, mince garlic, and cut chili threads into short pieces.
 - **Stir-fry:** Heat oil in a round pan, fry anchovies until crispy, and add minced garlic and green onions to stir-fry together.
 - **Season & Finish:** Add soy sauce, sugar, chili threads, and sesame seeds to season, then add a drop of sesame oil and turn off the heat.
-

炒小魚乾

材料

小魚乾 300g, 青蔥 6根, 蒜頭 3瓣, 醬油 2大勺, 糖 2大勺, 食用油, 辣椒絲, 熟芝麻

烹調步驟

- **準備小魚乾：**選擇銀灰色且乾淨的小魚乾，挑除雜質後備用。
 - **準備配料：**青蔥切成 4cm 長段，蒜頭切末，辣椒絲剪短備用。
 - **拌炒：**圓鍋中放入足量食用油，將小魚乾炒至酥脆，加入蒜末與青蔥一同拌炒。
 - **調味與完成：**加入醬油、糖、辣椒絲與熟芝麻調味，最後滴上一滴香油並關火。
-

炒小鱼干

材料

小鱼干 300g, 青葱 6根, 蒜头 3瓣, 酱油 2大勺, 糖 2大勺, 食用油, 辣椒丝, 熟芝麻

烹调步骤

- **准备小鱼干：**选择银灰色且干净的小鱼干，挑除杂质后备用。
 - **准备配料：**青葱切成 4cm 长段，蒜头切末，辣椒丝剪短备用。
 - **拌炒：**圆锅中放入足量食用油，将小鱼干炒至酥脆，加入蒜末与青葱一同拌炒。
 - **调味与完成：**加入酱油、糖、辣椒丝与熟芝麻调味，最后滴上一滴香油并关火。
-

小魚の佃煮

材料

ちりめんじゃこ 300g, 青ねぎ 6本, にんにく 3片, 醤油 大さじ2, 砂糖 大さじ2, サラダ油, 糸唐辛子, 白ごま

作り方

- **下準備:** 銀灰色で清潔なちりめんじゃこを選び、不純物を取り除いて用意する。
 - **材料の準備:** 青ねぎを4cmの長さに切り、にんにくはみじん切りにし、糸唐辛子は短く切る。
 - **炒める:** 丸いフライパンに油を多めに入れ、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒め、にんにくと青ねぎを加えて一緒に炒める。
 - **味付けと仕上げ:** 醤油、砂糖、糸唐辛子、白ごまを入れて味を調え、ごま油を1滴垂らして火を止める。
-

Stir-gebratene Sardellen

Ingredients

300g winzige Sardellen, 6 Frühlingszwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Sojasauce, 2 EL Zucker, Speiseöl, Chilifäden, Sesam

Zubereitung

- **Vorbereitung Sardellen:** Wählen Sie saubere, silbergraue winzige Sardellen und entfernen Sie Verunreinigungen.
 - **Vorbereitung Zutaten:** Frühlingszwiebeln in 4cm lange Stücke schneiden, Knoblauch hacken, Chilifäden kurz zuschneiden.
 - **Anbraten:** In einer runden Pfanne reichlich Öl erhitzen, Sardellen knusprig braten, dann gehackten Knoblauch und Frühlingszwiebeln hinzufügen.
 - **Würzen & Finish:** Sojasauce, Zucker, Chilifäden und Sesam zum Würzen hinzufügen, dann einen Tropfen Sesamöl unterrühren und den Herd ausschalten.
-

Anchois sautés

Ingrédients

300g petits anchois, 6 oignons verts, 3 gousses d'ail, 2 c.à.s sauce soja, 2 c.à.s sucre, Huile, Filaments de piment, Graines de sésame

Préparation

- **Préparer les anchois:** Choisissez des petits anchois propres et argentés, et enlevez les impuretés.
 - **Préparer les ingrédients:** Coupez les oignons verts en morceaux de 4cm, hachez l'ail, et coupez les filaments de piment en petits morceaux.
 - **Sauter:** Faites chauffer généreusement de l'huile dans une poêle, faites sauter les anchois jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, puis ajoutez l'ail et les oignons verts.
 - **Assaisonner et finir:** Ajoutez la sauce soja, le sucre, les filaments de piment et les graines de sésame, puis ajoutez une goutte d'huile de sésame et éteignez le feu.
-

Anchoas salteadas

Ingredientes

300g anchoas diminutas, 6 cebolletas, 3 dientes de ajo, 2 cdas salsa de soja, 2 cdas azúcar, Aceite, Hilos de chile, Sésamo

Preparación

- **Preparar anchoas:** Elija anchoas pequeñas, limpias y de color gris plateado, y elimine las impurezas.
 - **Preparar ingredientes:** Corte las cebolletas en trozos de 4cm, pique el ajo y corte los hilos de chile en trozos cortos.
 - **Saltear:** Caliente abundante aceite en una sartén, fría las anchoas hasta que estén crujientes y añada el ajo y las cebolletas.
 - **Sazonar y finalizar:** Añada salsa de soja, azúcar, hilos de chile y sésamo para dar sabor, luego añada una gota de aceite de sésamo y apague el fuego.
-

Жареные анчоусы

Ингредиенты

300г мелких анчоусов, 6 стеблей зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст.л. соевого соуса, 2 ст.л. сахара, Растительное масло, Нити чили, Кунжут

Приготовление

- **Подготовка анчоусов:** Выберите чистые серебристо-серые мелкие анчоусы и удалите все примеси.
- **Подготовка ингредиентов:** Нарежьте зеленый лук на кусочки по 4см, измельчите чеснок, нарежьте нити чили на короткие кусочки.
- **Обжарка:** Разогрейте в сковороде достаточное количество масла, обжарьте анчоусы до хрустящей корочки, добавьте чеснок и зеленый лук.
- **Заправка и завершение:** Добавьте соевый соус, сахар, нити чили и кунжут, влейте каплю кунжутного масла и выключите огонь.

