



명태강정



<https://recipe.io.kr>

명태강정

재료 동태 1마리, 표고버섯 3장, 풋고추 2개, 홍고추 2개, 파 1뿌리, 마늘 3쪽, 생강즙 1큰술, 고추장 3큰술, 설탕 1큰술, 간장 2큰술, 맛술 1큰술, 육수 1컵, 녹말가루, 소금, 후추, 참기름

조리방법

- **손질 및 밑간:** 동태는 비늘과 내장을 제거하고 2cm 토막을 내어 소금, 후추, 생강즙에 20분간 재웁니다.
 - **준비:** 동태에 녹말가루를 묻히고, 표고버섯은 3쪽으로, 고추와 파는 어슷썰고 마늘은 저며 썰니다.
 - **튀기기:** 180°C 기름에 동태를 2번 튀겨 바삭하게 만듭니다.
 - **조리기:** 육수, 고추장, 간장, 설탕, 맛술을 끓이다가 표고버섯과 튀긴 동태를 넣어 조립니다.
 - **마무리:** 국물이 줄어들면 야채를 넣고 살짝 조린 후 후추, 참기름으로 마무리합니다.
-

Pollock Gangjeong (Fried Pollock in Spicy Sauce)

Ingredients 1 Pollock, 3 Shiitake mushrooms, 2 Green chilies, 2 Red chilies, 1 Green onion, 3 cloves Garlic, 1 tbsp Ginger juice, 3 tbsp Gochujang, 1 tbsp Sugar, 2 tbsp Soy sauce, 1 tbsp Mirin, 1 cup Broth, Starch powder, Salt, Pepper, Sesame oil

Instructions

- **Prep & Marinate:** Clean pollock, cut into 2cm pieces, and marinate with salt, pepper, and ginger juice for 20 minutes.
- **Prep:** Coat pollock with starch powder; slice mushrooms into 3 pieces, slice chilies and green onion diagonally, and slice garlic.
- **Fry:** Deep fry the pollock twice in 180°C oil until crispy.
- **Simmer:** Boil broth, gochujang, soy sauce, sugar, and mirin, then add mushrooms and fried pollock to simmer.
- **Finish:** When the sauce thickens, add vegetables, simmer briefly, and finish with pepper and sesame oil.

明太魚強正

材料 明太魚 1隻, 香菇 3朵, 青辣椒 2個, 紅辣椒 2個, 大蔥 1根, 蒜 3瓣, 薑汁 1大勺, 韓式辣椒醬 3大勺, 糖 1大勺, 醬油 2大勺, 味醂 1大勺, 高湯 1杯, 澱粉, 鹽, 胡椒, 香油

烹調步驟

- **處理與醃製:** 明太魚去鱗去內臟, 切成 2cm 小塊, 用鹽、胡椒、薑汁醃製 20 分鐘。
 - **準備:** 魚塊沾裹澱粉; 香菇切 3 片, 辣椒與蔥切斜片, 蒜切片。
 - **油炸:** 以 180°C 油溫將魚塊炸兩次, 使其酥脆。
 - **燉煮:** 將高湯、辣椒醬、醬油、糖、味醂煮沸後, 加入香菇與炸魚塊燉煮。
 - **完成:** 醬汁濃縮後加入蔬菜稍微燉煮, 最後加入胡椒與香油。
-

明太魚強正

材料 明太魚 1只, 香菇 3朵, 青辣椒 2个, 紅辣椒 2个, 大蔥 1根, 蒜 3瓣, 姜汁 1大勺, 韓式辣椒醬 3大勺, 糖 1大勺, 醬油 2大勺, 味醂 1大勺, 高湯 1杯, 淀粉, 盐, 胡椒, 香油

烹調步驟

- **處理与腌制:** 明太魚去鱗去內脏, 切成 2cm 小塊, 用盐、胡椒、姜汁腌制 20 分钟。
- **准备:** 魚塊沾裹淀粉; 香菇切 3 片, 辣椒与葱切斜片, 蒜切片。
- **油炸:** 以 180°C 油溫將魚塊炸兩次, 使其酥脆。
- **炖煮:** 將高湯、辣椒醬、醬油、糖、味醂煮沸后, 加入香菇与炸魚塊炖煮。

- **完成:** 酱汁浓缩后加入蔬菜稍微炖煮，最后加入胡椒与香油。
-

スケトウダラのカンジョン (タラ揚げのピリ辛煮)

材料 スケトウダラ 1匹, 椎茸 3枚, 青唐辛子 2本, 赤唐辛子 2本, 長ねぎ 1本, にんにく 3片, 生姜汁 大さじ1, コチュジャン 大さじ3, 砂糖 大さじ1, 醤油 大さじ2, みりん 大さじ1, 出汁 1カップ, 片栗粉, 塩, 胡椒, ごま油

作り方

- **下準備:** タラはうろこと内臓を取り除き、2cm幅に切って塩、胡椒、生姜汁で20分漬け込む。
 - **準備:** タラに片栗粉をまぶし、椎茸は3等分、唐辛子とねぎは斜め切り、にんにくはスライスする。
 - **揚げる:** 180℃の油でタラを2度揚げし、カリッとさせる。
 - **煮込む:** 出汁、コチュジャン、醤油、砂糖、みりんを煮立たせ、椎茸と揚げたタラを加えて煮る。
 - **仕上げ:** 煮汁が減ったら野菜を加えて軽く煮込み、最後に胡椒とごま油で仕上げる。
-

Pollack Gangjeong (Gebratener Pollack in scharfer Sauce)

Zutaten 1 Pollack, 3 Shiitake-Pilze, 2 grüne Chilischoten, 2 rote Chilischoten, 1 Frühlingszwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Ingwersaft, 3 EL Gochujang, 1 EL Zucker, 2 EL Sojasauce, 1 EL Mirin, 1 Tasse Brühe, Stärkepulver, Salz, Pfeffer, Sesamöl

Zubereitung

- **Vorbereitung:** Pollack reinigen, in 2cm Stücke schneiden und 20 Minuten mit Salz, Pfeffer und Ingwersaft marinieren.
- **Vorbereiten:** Mit Stärkepulver bestäuben; Shiitake in 3 Stücke schneiden,

Chilis und Zwiebel schräg schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden.

- **Frittieren:** Den Fisch in 180°C heißem Öl zweimal knusprig frittieren.
 - **Köcheln:** Brühe, Gochujang, Sojasauce, Zucker und Mirin aufkochen, Shiitake und frittierten Fisch hinzufügen.
 - **Fertigstellen:** Sobald die Sauce reduziert ist, Gemüse hinzufügen, kurz dünsten und mit Pfeffer und Sesamöl verfeinern.
-

Pollack Gangjeong (Pollack frit à la sauce pimentée)

Ingrédients 1 Pollack, 3 Shiitakes, 2 piments verts, 2 piments rouges, 1 oignon vert, 3 gousses d'ail, 1 c.à.s jus de gingembre, 3 c.à.s gochujang, 1 c.à.s sucre, 2 c.à.s sauce soja, 1 c.à.s mirin, 1 tasse bouillon, amidon, sel, poivre, huile de sésame

Préparation

- **Préparation & Marinade:** Nettoyez le pollack, coupez en morceaux de 2cm et marinez avec sel, poivre et jus de gingembre pendant 20 minutes.
 - **Préparation:** Enrobez d'amidon ; coupez les shiitakes en 3, coupez les piments et l'oignon vert en biais, tranchez l'ail.
 - **Friture:** Faites frire le pollack deux fois dans de l'huile à 180°C jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
 - **Mijoter:** Faites bouillir bouillon, gochujang, sauce soja, sucre et mirin, puis ajoutez les shiitakes et le pollack frit.
 - **Finition:** Quand la sauce réduit, ajoutez les légumes, faites mijoter brièvement et terminez avec poivre et huile de sésame.
-

Pollack Gangjeong (Pollack frito en salsa picante)

Ingredientes 1 Pollack, 3 Setas shiitake, 2 chiles verdes, 2 chiles rojos, 1 cebolleta, 3 dientes de ajo, 1 cda jugo de jengibre, 3 cdas gochujang, 1 cda azúcar, 2 cdas salsa de soja, 1 cda mirin, 1 taza caldo, almidón, sal, pimienta, aceite de sésamo

Preparación

- **Preparación & Marinado:** Limpie el pollack, corte en trozos de 2cm y marine con sal, pimienta y jugo de jengibre durante 20 minutos.

- **Preparación:** Cubra con almidón; corte las shiitake en 3, corte los chiles y la cebolleta en diagonal, y corte el ajo en láminas.
 - **Freír:** Fría el pollack dos veces en aceite a 180°C hasta que esté crujiente.
 - **Cocinar a fuego lento:** Hierva el caldo, gochujang, salsa de soja, azúcar y mirin, luego añada las shiitake y el pollack frito.
 - **Finalizar:** Cuando la salsa se reduzca, añada las verduras, cocine brevemente y termine con pimienta y aceite de sésamo.
-

Минтай в остром соусе (Канджон)

Ингредиенты 1 минтай, 3 гриба шиитаке, 2 зеленых чили, 2 красных чили, 1 зеленый лук, 3 зубчика чеснока, 1 ст.л. имбирного сока, 3 ст.л. кочудян, 1 ст.л. сахара, 2 ст.л. соевого соуса, 1 ст.л. мирина, 1 стакан бульона, крахмал, соль, перец, кунжутное масло

Приготовление

- **Подготовка:** Очистите минтай, нарежьте кусочками по 2см и маринуйте с солью, перцем и имбирным соком 20 минут.
- **Подготовка:** Обваляйте в крахмале; шиитаке нарежьте на 3 части, чили и лук нарежьте наискосок, чеснок — пластинками.
- **Жарка:** Обжарьте минтай во фритюре при 180°C дважды до хрустящей корочки.
- **Тушение:** Вскипятите бульон, кочудян, соевый соус, сахар и мирин, добавьте шиитаке и жареный минтай.
- **Завершение:** Когда соус загустеет, добавьте овощи, потушите и завершите перцем и кунжутным маслом.

