



모듬전골



<https://recipe.io.kr>

모듬전골

-> 4인분 기준

재료

- **주재료:** 닭살 200g, 배추 3잎, 은행 1/2컵, 도미 1/2마리, 시금치 50g, 무순 50g, 오징어 1마리, 당근 1/2개, 당면삶은것 200g, 주꾸미 3마리, 어묵 1/2개, 달걀 2개, 갈매기살 100g, 죽순 1개, 다시마 10cm 1조각, 새우 5마리, 생표고 5장, 꽃고기가루 10g, 물 5컵
- **양념 및 폰즈:** 간장, 소금, 후추 / 폰즈(다시물 1컵, 무즙, 파다진것, 간장 1/4컵, 맛술 1/4컵, 레몬즙 2큰술)

조리방법

- **채소 손질:** 배추와 시금치는 삶아서 물기를 짜고, 김발에 배추를 펴고 시금치를 말아 3cm 길이로 썹니다. 당근, 죽순, 표고, 어묵은 모양을 내어 썹니다. 은행은 볶아 껍질을 벗기고 무순은 찬물에 담갔다 건집니다.
 - **닭고기 손질:** 닭고기는 살 부위만 준비하여 잔칼집을 넣어 먹기 좋은 크기로 썹니다.
 - **해물 및 고기 손질:** 도미는 4cm 크기로 썰고, 오징어는 사선으로 칼집을 내어 데칩니다. 갈매기살, 새우, 주꾸미도 내장을 손질한 후 데쳐 놓습니다.
 - **달걀말이:** 달걀은 잘 풀어 소금 간을 한 뒤 사각팬에 부어 말이를 만들고, 식으면 1cm 길이로 썹니다.
 - **장국 만들기:** 냄비에 물과 다시마를 끓인 뒤 다시마를 건지고, 꽃고기가루를 넣어 서서히 식힌 후 체에 걸러 간장과 소금으로 간을 합니다.
 - **완성:** 전골냄비에 당면을 깔고 모든 재료를 담은 뒤 장국을 부어 끓여내고, 폰즈를 곁들입니다.
-

Assorted Hot Pot

-> 4 servings

Ingredients

- **Main:** 200g Chicken breast, 3 Cabbage leaves, 1/2 cup Ginkgo nuts, 1/2 Seabream, 50g Spinach, 50g Radish sprouts, 1 Squid, 1/2 Carrot, 200g Boiled glass noodles, 3 Baby octopuses, 1/2 Fish cake, 2 Eggs, 100g Pork skirt meat, 1 Bamboo shoot, 10cm Kelp, 5 Shrimp, 5 Fresh shiitake mushrooms, 10g Fish flake powder, 5 cups Water
- **Seasoning & Ponzu:** Soy sauce, Salt, Pepper / Ponzu (1 cup Kelp stock, Radish juice, Minced green onion, 1/4 cup Soy sauce, 1/4 cup Mirin, 2 tbsp Lemon juice)

Instructions

- **Prep Veggies:** Blanch cabbage and spinach, squeeze, roll with cabbage, and cut into 3cm pieces. Shape-cut carrots, bamboo shoots, mushrooms, and fish cake. Fry ginkgo nuts and peel. Soak radish sprouts in cold water and drain.
 - **Prep Chicken:** Use chicken breast, score, and cut into bite-sized pieces.
 - **Prep Seafood & Meat:** Cut seabream (4cm). Score squid and blanch. Clean and blanch pork skirt meat, shrimp, and baby octopus.
 - **Egg Roll:** Beat eggs, season with salt, cook into a roll in a square pan, cool, and slice (1cm).
 - **Broth:** Boil water with kelp, remove kelp. Add fish flake powder, let cool, strain, and season with soy sauce and salt.
 - **Finish:** Place glass noodles in a hot pot, arrange ingredients, pour broth, boil, and serve with ponzu sauce.
-

什錦火鍋

-> 4人份

材料

- **主料：** 雞胸肉 200g, 白菜 3片, 銀杏 1/2杯, 鯛魚 1/2條, 菠菜 50g, 蘿蔔苗 50g, 魷魚 1隻, 胡蘿蔔 1/2個, 煮熟粉絲 200g, 小章魚 3隻, 魚板 1/2個, 雞蛋 2個, 豬膈肌 100g, 竹筍 1個, 海帶 1片(10cm), 蝦子 5隻, 新鮮香菇 5朵, 花魚粉 10g, 水 5杯

- **調味與龐氏醬：** 醬油, 鹽, 胡椒 / 龐氏醬 (高湯 1杯, 蘿蔔泥, 蔥末, 醬油 1/4杯, 味醂 1/4杯, 檸檬汁 2大勺)

烹調步驟

- **蔬菜處理：** 白菜與菠菜燙熟瀝乾，用白菜捲起菠菜並切成 3cm 長。胡蘿蔔、竹筍、香菇、魚板切片。銀杏炒過去皮，蘿蔔苗泡水後撈出。
 - **雞肉處理：** 雞肉切塊並劃上淺刀痕。
 - **海鮮與肉類處理：** 鯛魚切 4cm 大小，魷魚劃花刀後汆燙。豬膈肌、蝦子、小章魚處理內臟後汆燙。
 - **蛋捲：** 雞蛋調味後煎成蛋捲，冷卻後切成 1cm 厚度。
 - **高湯：** 水煮海帶後撈出，加入花魚粉冷卻過濾，用醬油、鹽調味。
 - **完成：** 火鍋鍋底鋪粉絲，放入食材倒入高湯煮沸，搭配龐氏醬食用。
-

什錦火鍋

-> 4人份

材料

- **主料：** 鸡胸肉 200g, 白菜 3片, 银杏 1/2杯, 鯛魚 1/2条, 菠菜 50g, 萝卜苗 50g, 魷魚 1只, 胡萝卜 1/2个, 煮熟粉丝 200g, 小章鱼 3只, 鱼板 1/2个, 鸡蛋 2个, 猪膈肌 100g, 竹笋 1个, 海带 1片(10cm), 蝦子 5只, 新鲜香菇 5朵, 花魚粉 10g, 水 5杯
- **調味与庞氏酱：** 酱油, 盐, 胡椒 / 庞氏酱 (高汤 1杯, 萝卜泥, 葱末, 酱油 1/4杯, 味醂 1/4杯, 柠檬汁 2大勺)

烹調步驟

- **蔬菜处理：** 白菜与菠菜烫熟沥干，用白菜卷起菠菜并切成 3cm 长。胡萝卜、

竹笋、香菇、鱼板切片。银杏炒过去皮，萝卜苗泡水后捞出。

- **鸡肉处理：** 鸡肉切块并划上浅刀痕。
 - **海鲜与肉类处理：** 鲷鱼切 4cm 大小，鱿鱼划花刀后汆烫。猪膈肌、虾子、小章鱼处理内脏后汆烫。
 - **蛋卷：** 鸡蛋调味后煎成蛋卷，冷却后切成 1cm 厚度。
 - **高汤：** 水煮海带后捞出，加入花鱼粉冷却过滤，用酱油、盐调味。
 - **完成：** 火锅锅底铺粉丝，放入食材倒入高汤煮沸，搭配庞氏酱食用。
-

盛り合わせ鍋

-> 4人前

材料

- **主材料：** 鶏肉 200g, 白菜 3枚, 銀杏 1/2カップ, 鯛 1/2匹, ほうれん草 50g, 大根の芽 50g, イカ 1杯, 人参 1/2本, 茹で春雨 200g, イイダコ 3匹, 練り物 1/2個, 卵 2個, 豚ハラミ 100g, 竹の子 1個, 昆布 10cm, 海老 5匹, 生椎茸 5枚, 花魚粉 10g, 水 5カップ
- **調味料・ポン酢：** 醤油, 塩, 胡椒 / ポン酢 (だし汁 1カップ, 大根おろし, 刻みねぎ, 醤油 1/4カップ, みりん 1/4カップ, レモン汁 大さじ2)

作り方

- **野菜の準備：** 白菜とほうれん草は茹でて絞る、白菜でほうれん草を巻いて3cmに切る。人参、竹の子、椎茸、練り物は形を整えて切る。銀杏は炒めて皮をむく。大根の芽は水にさらして水気を切る。
- **鶏肉の準備：** 鶏肉は切れ目を入れて食べやすい大きさに切る。
- **海鮮と肉の準備：** 鯛は4cmに切り、イカは隠し包丁を入れて茹でる。豚ハラミ

、海老、イイダコは内臓を処理して茹でる。

- **卵焼き:** 卵を味付けして四角いフライパンで焼き、冷めたら1cmの厚さに切る。
 - **だし汁:** 水で昆布を煮て取り出し、花魚粉を入れて冷ましてから濾し、醤油と塩で味を調える。
 - **完成:** 鍋に春雨を敷き、材料を並べてだし汁を注いで煮、ポン酢を添える。
-

Gemischter Eintopf (Modum Jeongol)

-> 4 Portionen

Zutaten

- **Hauptzutat:** 200g Hähnchenfleisch, 3 Kohlblätter, 1/2 Tasse Ginkgo-Nüsse, 1/2 Dorade, 50g Spinat, 50g Rettichsprossen, 1 Tintenfisch, 1/2 Karotte, 200g gekochte Glasnudeln, 3 kleine Kraken, 1/2 Fischkuchen, 2 Eier, 100g Schweinebauch (oder Schweinefleisch), 1 Bambussprosse, 10cm Seetang (Kombu), 5 Garnelen, 5 frische Shiitake-Pilze, 10g Fischflockenpulver, 5 Tassen Wasser
- **Gewürze & Ponzu:** Sojasauce, Salz, Pfeffer / Ponzu (1 Tasse Seetangbrühe, Rettichsaft, gehackte Frühlingszwiebel, 1/4 Tasse Sojasauce, 1/4 Tasse Mirin, 2 EL Zitronensaft)

Zubereitung

- **Vorbereitung Gemüse:** Kohl und Spinat blanchieren, ausdrücken, rollen und in 3cm Stücke schneiden. Karotten, Bambus, Pilze und Fischkuchen dekorativ schneiden. Ginkgo anbraten und pellen. Rettichsprossen wässern.
- **Vorbereitung Hähnchen:** Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und leicht einschneiden.
- **Vorbereitung Fisch & Fleisch:** Dorade (4cm) schneiden. Tintenfisch einschneiden und blanchieren. Fleisch, Garnelen und Kraken säubern und blanchieren.
- **Eierrolle:** Eier verquirlen, würzen, in einer quadratischen Pfanne als Rolle braten und nach dem Abkühlen in 1cm Scheiben schneiden.
- **Brühe:** Seetang in Wasser kochen, entfernen. Fischflockenpulver hinzufügen,

abkühlen lassen, abseihen und mit Sojasauce und Salz würzen.

- **Finish:** Glasnudeln in den Topf geben, Zutaten anordnen, mit Brühe aufgießen, kochen und mit Ponzu servieren.

Pot-au-feu assorti

-> 4 portions

Ingrédients

- **Base:** 200g Poulet, 3 feuilles Chou, 1/2 tasse Ginkgo, 1/2 Dorade, 50g Épinards, 50g Pousses de radis, 1 Calamar, 1/2 Carotte, 200g Vermicelles de soja cuits, 3 Petits poulpes, 1/2 Gâteau de poisson, 2 Œufs, 100g Viande de porc (type skirt), 1 Pousse de bambou, 10cm Algue (Kombu), 5 Crevettes, 5 Shiitakes frais, 10g Poudre de poisson, 5 tasses Eau
- **Assaisonnement & Ponzu:** Sauce soja, Sel, Poivre / Ponzu (1 tasse bouillon d'algue, jus de radis, oignon vert haché, 1/4 tasse Sauce soja, 1/4 tasse Mirin, 2 c.à.s jus de citron)

Préparation

- **Préparer les légumes:** Blanchissez chou et épinards, égouttez, roulez et coupez en 3cm. Coupez carotte, bambou, champignons et gâteau de poisson. Faites griller et épluchez les ginkgos. Trempez les pousses de radis.
 - **Préparer le poulet:** Coupez en morceaux et incisez légèrement.
 - **Préparer poissons et viandes:** Coupez la dorade (4cm). Incisez et blanchissez le calamar. Nettoyez et blanchissez la viande, les crevettes et les poulpes.
 - **Omelette:** Battez les œufs, assaisonnez, faites cuire en rouleau, refroidissez et coupez en tranches de 1cm.
 - **Bouillon:** Faites bouillir l'eau avec le kombu, retirez-le. Ajoutez la poudre de poisson, laissez refroidir, filtrez et assaisonnez.
 - **Finition:** Disposez les vermicelles et les ingrédients dans la marmite, versez le bouillon, faites bouillir et servez avec la sauce ponzu.
-

Cazuela surtida

-> 4 porciones

Ingredientes

- **Principal:** 200g Pollo, 3 hojas Col, 1/2 taza Ginkgo, 1/2 Dorada, 50g Espinacas, 50g Brotes de rábano, 1 Calamar, 1/2 Zanahoria, 200g Fideos de soja cocidos, 3 Pulpos pequeños, 1/2 Pastel de pescado, 2 Huevos, 100g Carne de cerdo (skirt), 1 Brote de bambú, 10cm Alga (Kombu), 5 Gambas, 5 Shiitakes frescos, 10g Polvo de pescado, 5 tazas Agua
- **Sazón & Ponzu:** Salsa de soja, Sal, Pimienta / Ponzu (1 taza caldo de alga, jugo de rábano, cebolleta picada, 1/4 taza Salsa de soja, 1/4 taza Mirin, 2 cdas jugo de limón)

Preparación

- **Preparar verduras:** Escalde la col y las espinacas, escurra, enrolle y corte en trozos de 3cm. Corte la zanahoria, el bambú, los hongos y el pastel de pescado. Tueste y pele los ginkgos. Remoje los brotes de rábano.
 - **Preparar pollo:** Corte en trozos y haga una incisión ligera.
 - **Preparar pescado y carne:** Corte la dorada (4cm). Incise y escalde el calamar. Limpie y escalde la carne, gambas y pulpos.
 - **Huevo enrollado:** Bata los huevos, sazone, cocine como rollo en una sartén, enfríe y corte en rodajas de 1cm.
 - **Caldo:** Hierva el agua con kombu, retire el kombu. Añada el polvo de pescado, enfríe, cuele y sazone con salsa de soja y sal.
 - **Finalizar:** Coloque los fideos y los ingredientes en la cazuela, vierta el caldo, hierva y sirva con la salsa ponzu.
-

Ассорти-хот-пот

-> 4 порции

Ингредиенты

- **Основное:** 200г Курица, 3 листа Капуста, 1/2 стакана Гинкго, 1/2 Дорада, 50г Шпинат, 50г Ростки редиса, 1 Кальмар, 1/2 Морковь, 200г Вареная фунчоза, 3 Мелких осьминога, 1/2 Рыбный пирог, 2 Яйца, 100г Свинина (skirt), 1 Побег бамбука, 10см Водоросли (комбу), 5 Креветок, 5 Свежих грибов шиитаке, 10г Рыбный порошок, 5 стаканов Вода
- **Приправы и Понзу:** Соевый соус, Соль, Перец / Понзу (1 стакан бульона из водорослей, сок редиса, зеленый лук, 1/4 стакана Соевый соус, 1/4 стакана Мирин, 2 ст.л. лимонный сок)

Приготовление

- **Подготовка овощей:** Бланшируйте капусту и шпинат, отожмите, сверните и нарежьте на 3см кусочки. Нарежьте морковь, бамбук, грибы и рыбный пирог. Обжарьте гинкго и очистите. Замочите ростки редиса.
- **Подготовка курицы:** Нарежьте кусочками и слегка надрежьте.
- **Подготовка рыбы и мяса:** Нарежьте дораду (4см). Надрежьте и бланшируйте кальмар. Очистите и бланшируйте мясо, креветки и осьминогов.
- **Яичный рулет:** Взбейте яйца, приправьте, обжарьте в виде рулета, охладите и нарежьте ломтиками по 1см.
- **Бульон:** Прокипятите воду с комбу, удалите комбу. Добавьте рыбный порошок, охладите, процедите и приправьте соевым соусом и солью.
- **Завершение:** Выложите фунчозу и ингредиенты в горшочек, залейте бульоном, вскипятите и подавайте с соусом понзу.

