



모듬해물전



모듬해물전

-> 2인분 기준

재료 새우 300g, 피조개 300g, 오징어 1마리, 다진쇠고기 100g (소금, 설탕 1/2작은술, 파 1작은술, 마늘 1작은술, 간장 1/2작은술, 후추, 깨소금, 참기름 적당량), 달걀 2개, 밀가루, 식용유

초간장 간장 1큰술, 설탕 1작은술, 식초 1작은술, 물 1작은술

조리방법

1. 새우는 내장, 머리, 껍질을 제거하고 꼬리 물주머니를 떼 뒤 끝을 사선으로 자른다. 배쪽에 칼집을 두 번 넣어 오그라들지 않게 한다.
 2. 피조개는 조가비를 까고 내장을 제거한 뒤 얇게 포를 떠 칼집을 넣는다. 쇠고기는 제시된 양념으로 양념한다.
 3. 오징어는 내장을 제거하고 껍질을 벗겨 안쪽에 칼집을 넣은 후 데친다. 오징어 안쪽에 밀가루를 뿌리고 양념한 쇠고기를 넣어 밀가루와 달걀물을 입혀 노릇하게 지져낸다.
 4. 새우와 피조개도 밀가루, 달걀물을 입혀 지져낸 뒤 보기 좋게 담고 초간장을 곁들인다.
-

Assorted Seafood Pancake

-> 2 servings

Ingredients 300g Shrimp, 300g Blood clam, 1 Squid, 100g Minced beef (Salt, 1/2 tsp Sugar, 1 tsp Green onion, 1 tsp Garlic, 1/2 tsp Soy sauce, Pepper, Sesame salt, Sesame oil), 2 Eggs, Flour, Cooking oil

Vinegar Soy Sauce 1 tbsp Soy sauce, 1 tsp Sugar, 1 tsp Vinegar, 1 tsp Water

Instructions

1. Clean shrimp, remove heads/shells/veins, cut tail tips, and score belly to prevent curling.
2. Open blood clams, remove guts, slice thin, and score. Season the beef with the provided seasonings.
3. Skin the squid, score the inside, and blanch. Sprinkle flour on the inside, stuff

with seasoned beef, coat with flour and egg, and pan-fry until golden.

4. Coat shrimp and blood clams with flour and egg, pan-fry, and serve with vinegar soy sauce.

什錦海鮮煎

-> 2人份

材料 蝦子 300g, 赤貝 300g, 魷魚 1隻, 牛絞肉 100g (鹽, 糖 1/2小勺, 蔥末 1小勺, 蒜末 1小勺, 醬油 1/2小勺, 胡椒, 芝麻鹽, 香油), 雞蛋 2個, 麵粉, 食用油

醋醬油 醬油 1大勺, 糖 1小勺, 醋 1小勺, 水 1小勺

烹調步驟

1. 蝦子去殼去腸泥, 切掉尾部水囊與末端。在腹部劃兩刀以防捲曲。
2. 赤貝去殼去內臟, 片成薄片並劃刀。牛肉用調味料醃製。
3. 魷魚去皮並在內側劃刀後汆燙。內側撒麵粉, 填入牛肉餡, 裹上麵粉與蛋液煎至金黃。
4. 蝦子與赤貝裹上麵粉與蛋液煎熟, 裝盤並附上醋醬油。

什锦海鲜煎

-> 2人份

材料 虾子 300g, 赤贝 300g, 鱿鱼 1只, 牛绞肉 100g (盐, 糖 1/2小勺, 葱末 1小勺, 蒜末 1小勺, 酱油 1/2小勺, 胡椒, 芝麻盐, 香油), 鸡蛋 2个, 面粉, 食用油

醋酱油 酱油 1大勺, 糖 1小勺, 醋 1小勺, 水 1小勺

烹调步骤

1. 虾子去壳去肠泥，切掉尾部水囊与末端。在腹部划两刀以防卷曲。
 2. 赤贝去壳去内脏，片成薄片并划刀。牛肉用调味料腌制。
 3. 鱿鱼去皮并在内侧划刀后汆烫。内侧撒面粉，填入牛肉馅，裹上面粉与蛋液煎至金黄。
 4. 虾子与赤贝裹上面粉与蛋液煎熟，装盘并附上醋酱油。
-

海鮮盛り合わせチヂミ

-> 2人前

材料 海老 300g, 赤貝 300g, イカ 1杯, 牛ひき肉 100g (塩, 砂糖 小さじ1/2, 刻みねぎ 小さじ1, おろしにんにく 小さじ1, 醤油 小さじ1/2, 胡椒, すりごま, ごま油), 卵 2個, 小麦粉, サラダ油

酢醤油 醤油 大さじ1, 砂糖 小さじ1, 酢 小さじ1, 水 小さじ1

作り方

1. 海老は殻と背わたを取り、尾の先を切る。腹側に2箇所切れ目を入れて丸まらないようにする。
 2. 赤貝は殻と内臓を取り除いて薄く開き、切り込みを入れる。牛ひき肉は調味料で下味をつける。
 3. イカは皮をむき、内側に隠し包丁を入れてから茹でる。内側に小麦粉を振り、牛肉を詰めて小麦粉と卵をまぶして焼く。
 4. 海老と赤貝も小麦粉と卵をまぶして焼き、皿に盛り付け、酢醤油を添える。
-

Assortierte Meeresfrüchte-Pfannkuchen

-> 2 Portionen

Zutaten 300g Garnelen, 300g Blutmuscheln, 1 Tintenfisch, 100g Rinderhackfleisch (Salz, 1/2 TL Zucker, 1 TL Frühlingszwiebel, 1 TL Knoblauch, 1/2 TL Sojasauce, Pfeffer, Sesamsalz, Sesamöl), 2 Eier, Mehl, Speiseöl

Essig-Sojasauce 1 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, 1 TL Essig, 1 TL Wasser

Zubereitung

1. Garnelen reinigen, Darm entfernen, Schwanzspitzen kürzen. Bauchseite einschneiden, um Einrollen zu verhindern.
 2. Blutmuscheln öffnen, ausnehmen, dünn aufschneiden und einschneiden. Rindfleisch marinieren.
 3. Tintenfisch häuten, innen einschneiden und kurz blanchieren. Innen mit Mehl bestreuen, Rindfleisch füllen, mit Mehl und Ei bestreichen und goldbraun braten.
 4. Garnelen und Muscheln mit Mehl und Ei bestreichen, braten und mit Essig-Sojasauce servieren.
-

Crêpe aux fruits de mer assortis

-> 2 portions

Ingrédients 300g Crevettes, 300g Coques (ou praires), 1 Calamar, 100g Bœuf haché (Sel, 1/2 c.à.c Sucre, 1 c.à.c Oignon vert, 1 c.à.c Ail, 1/2 c.à.c Sauce soja, Poivre, Sel de sésame, Huile de sésame), 2 Œufs, Farine, Huile

Sauce soja vinaigrée 1 c.à.s Sauce soja, 1 c.à.c Sucre, 1 c.à.c Vinaigre, 1 c.à.c Eau

Préparation

1. Nettoyez les crevettes, retirez les veines, coupez le bout des queues. Incisez le ventre pour éviter qu'elles ne se recroquevillent.
 2. Ouvrez les coques, retirez les entrailles, coupez en tranches fines et incisez. Marinez le bœuf.
 3. Épluchez le calamar, incisez l'intérieur et blanchissez. Saupoudrez de farine, farcissez avec le bœuf, enrobez de farine et d'œuf, et faites dorer.
 4. Enrobez les crevettes et les coques de farine et d'œuf, faites dorer et servez avec la sauce soja vinaigrée.
-

Tortita de marisco surtido

-> 2 porciones

Ingredientes 300g Gambas, 300g Almejas, 1 Calamar, 100g Carne de vacuno picada (Sal, 1/2 cdita Azúcar, 1 cdita Cebolleta, 1 cdita Ajo, 1/2 cdita Salsa de soja, Pimienta, Sal de sésamo, Aceite de sésamo), 2 Huevos, Harina, Aceite

Salsa de soja con vinagre 1 cda Salsa de soja, 1 cdita Azúcar, 1 cdita Vinagre, 1 cdita Agua

Preparación

1. Limpie las gambas, retire las venas y corte las puntas de las colas. Haga incisiones en el vientre para evitar que se enrosquen.
 2. Abra las almejas, quite las entrañas, corte en láminas finas y haga incisiones. Marine la carne.
 3. Pele el calamar, haga incisiones en el interior y escáldelo. Espolvoree harina por dentro, rellene con la carne, pase por harina y huevo, y dore.
 4. Pase las gambas y las almejas por harina y huevo, dore y sirva con la salsa de soja con vinagre.
-

Оладьи из морепродуктов

-> 2 порции

Ингредиенты 300г Креветки, 300г Сердцевидки (или моллюски), 1 Кальмар, 100г Говяжий фарш (Соль, 1/2 ч.л. Сахар, 1 ч.л. Зеленый лук, 1 ч.л. Чеснок, 1/2 ч.л. Соевый соус, Перец, Кунжутная соль, Кунжутное масло), 2 Яйца, Мука, Растительное масло

Соевый соус с уксусом 1 ст.л. Соевый соус, 1 ч.л. Сахар, 1 ч.л. Уксус, 1 ч.л. Вода

Приготовление

1. Очистите креветки, удалите вены, подрежьте кончики хвостов. Сделайте надрезы на брюшке, чтобы они не сворачивались.
2. Откройте моллюсков, удалите внутренности, тонко нарежьте и надрежьте. Замаринуйте говядину.
3. Очистите кальмар, надрежьте изнутри и бланшируйте. Посыпьте изнутри мукой, наполните говядиной, обваляйте в муке и яйце и обжарьте до золотистого цвета.

4. Обваляйте креветки и моллюсков в муке и яйце, обжарьте и подавайте с соевым соусом с уксусом.

