



묵은나물



<https://recipe.io.kr>

묵은나물

재료 말린취 50g, 말린가지 50g, 무 100g, 고사리 50g, 도라지 50g, 고구마순 50g, 시래기 50g, 콩나물 50g, 말린호박 50g, 간장, 다진 파, 마늘, 소금, 깨소금, 참기름, 실고추

조리방법

- **불리기:** 호박과 가지는 더운물에 불려 놓습니다.
 - **재료 준비:** 무는 채 썰고, 콩나물은 다듬으며, 도라지는 소금으로 주물러 쓴맛을 없앱니다.
 - **삶기:** 말린 취나물, 고사리, 시래기, 고구마순은 푹 삶아 물을 갈아가며 쓴 물을 뺍니다.
 - **양념 및 볶기:** 취나물, 가지, 고사리, 고구마순, 시래기, 호박은 먹기 좋게 잘라 다진 파, 마늘, 간장, 깨소금, 참기름으로 양념한 뒤 팬에 따로따로 볶아냅니다.
 - **무 조리:** 무는 기름에 볶다가 반쯤 익으면 소금 간을 하고 물을 약간 넣어 푹 무르도록 끓입니다.
 - **도라지 조리:** 도라지는 달궈진 팬에 기름을 두르고 볶다가 소금으로 간을 합니다.
 - **콩나물 조리:** 콩나물은 뚜껑을 덮고 삶아 갠 양념에 무쳐줍니다.
 - **완성:** 접시에 각각의 나물을 소담스럽게 돌려 담고 실고추를 얹습니다.
-

Assorted Dried Vegetable Side Dishes (Muk-eun-namul)

Ingredients 50g Dried aster, 50g Dried eggplant, 100g Radish, 50g Fernbrake (Gosari), 50g Bellflower root (Doraji), 50g Sweet potato stems, 50g Dried radish greens (Siraegi), 50g Bean sprouts, 50g Dried pumpkin, Soy sauce, Minced green onion, Garlic, Salt, Sesame salt, Sesame oil, Chili threads

Instructions

- **Soaking:** Soak the dried pumpkin and eggplant in warm water.
- **Prep Ingredients:** Julienne the radish, trim the bean sprouts, and massage

the bellflower root with salt to remove bitterness.

- **Boiling:** Boil the dried aster, fernbrake, radish greens, and sweet potato stems until tender, changing the water to remove bitterness.
 - **Seasoning & Stir-frying:** Cut the aster, eggplant, fernbrake, sweet potato stems, radish greens, and pumpkin into bite-sized pieces, season with green onion, garlic, soy sauce, sesame salt, and sesame oil, and stir-fry them separately.
 - **Cooking Radish:** Stir-fry the radish, season with salt when half-cooked, add a little water, and simmer until soft.
 - **Cooking Bellflower:** Stir-fry the bellflower root in a heated oiled pan and season with salt.
 - **Cooking Bean Sprouts:** Boil the bean sprouts with the lid on to avoid a fishy smell, then season.
 - **Finish:** Arrange each vegetable neatly on a large plate and garnish with chili threads.
-

什錦乾菜

材料 乾山菜 50g, 乾茄子 50g, 蘿蔔 100g, 蕨菜 50g, 桔梗 50g, 地瓜葉梗 50g, 蘿蔔纓乾 50g, 豆芽 50g, 乾南瓜 50g, 醬油, 蔥末, 蒜末, 鹽, 芝麻鹽, 香油, 辣椒絲

烹調步驟

- **泡發:** 將乾南瓜與乾茄子用熱水泡發。
- **準備食材:** 蘿蔔切絲, 豆芽去頭尾, 桔梗用鹽搓揉去除苦味。
- **汆燙:** 將乾山菜、蕨菜、蘿蔔纓乾、地瓜葉梗煮軟, 並換水去除苦澀味。
- **調味與拌炒:** 將山菜、茄子、蕨菜、地瓜葉梗、蘿蔔纓乾、南瓜切段, 加入蔥、蒜、醬油、芝麻鹽、香油拌勻, 分別下鍋炒熟。
- **烹調蘿蔔:** 將蘿蔔下鍋炒, 半熟時加入鹽調味, 倒入少許水煮至軟爛。
- **烹調桔梗:** 將桔梗放入熱油鍋中炒熟, 加鹽調味。
- **烹調豆芽:** 豆芽蓋鍋蓋煮熟, 加入調味料拌勻。
- **完成:** 將各種菜餚整齊擺入盤中, 上方裝飾辣椒絲。

什锦干菜

材料 乾山菜 50g, 乾茄子 50g, 萝卜 100g, 蕨菜 50g, 桔梗 50g, 地瓜叶梗 50g, 萝卜缨干 50g, 豆芽 50g, 乾南瓜 50g, 酱油, 葱末, 蒜末, 盐, 芝麻盐, 香油, 辣椒丝

烹调步骤

- **泡发:** 将乾南瓜与乾茄子用热水泡发。
- **准备食材:** 萝卜切丝, 豆芽去头尾, 桔梗用盐搓揉去除苦味。
- **汆烫:** 将乾山菜、蕨菜、萝卜缨干、地瓜叶梗煮软, 并换水去除苦涩味。
- **调味与拌炒:** 将山菜、茄子、蕨菜、地瓜叶梗、萝卜缨干、南瓜切段, 加入葱、蒜、酱油、芝麻盐、香油拌匀, 分别下锅炒熟。
- **烹调萝卜:** 将萝卜下锅炒, 半熟时加入盐调味, 倒入少许水煮至软烂。
- **烹调桔梗:** 将桔梗放入热油锅中炒熟, 加盐调味。
- **烹调豆芽:** 豆芽盖锅盖煮熟, 加入调味料拌匀。
- **完成:** 将各种菜肴整齐摆入盘中, 上方装饰辣椒丝。

ナムルの盛り合わせ (ムグンナムル)

材料 干しアスター 50g, 干し茄子 50g, 大根 100g, ゼンマイ 50g, キキョウ 50g, サツマイモの茎 50g, 干し大根の葉 50g, もやし 50g, 干しカボチャ 50g, 醤油, 刻みねぎ, にんにく, 塩, すりごま, ごま油, 糸唐辛子

作り方

- **戻す:** カボチャと茄子はお湯で戻しておく。

- **材料の準備:** 大根は千切りにし、もやしは下処理し、キキョウは塩で揉んで苦味を取る。
 - **茹でる:** アスター、ゼンマイ、大根の葉、サツマイモの茎はしっかり茹で、水を替えながらアクを抜く。
 - **味付けと炒め:** アスター、茄子、ゼンマイ、茎、葉、カボチャを一口大に切り、ねぎ、にんにく、醤油、ごま、ごま油で和えてから別々に炒める。
 - **大根の調理:** 大根は炒めて半分火が通ったら塩で味を調え、水を少し入れて煮込む。
 - **キキョウの調理:** キキョウは熱したフライパンで炒め、塩で味を調える。
 - **もやしの調理:** もやしは蓋をして茹で、調味料で和える。
 - **完成:** 皿にそれぞれのナムルをきれいに盛り付け、糸唐辛子を飾る。
-

Allerlei getrocknete Gemüse (Namul)

Zutaten 50g getrockneter Aster, 50g getrocknete Aubergine, 100g Rettich, 50g Farnfarn (Gosari), 50g Ballonblumenwurzel (Doraji), 50g Süßkartoffelstängel, 50g getrocknete Rettichblätter (Siraegi), 50g Sojasprossen, 50g getrockneter Kürbis, Sojasauce, gehackte Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Salz, Sesamsalz, Sesamöl, Chilifäden

Zubereitung

- **Einweichen:** Kürbis und Auberginen in heißem Wasser einweichen.
- **Vorbereitung:** Rettich in Streifen schneiden, Sprossen putzen, Wurzeln mit Salz massieren, um Bitterkeit zu entfernen.
- **Kochen:** Aster, Farn, Rettichblätter und Süßkartoffelstängel weich kochen und das Wasser wechseln, um Bitterstoffe zu entfernen.
- **Würzen & Braten:** Aster, Aubergine, Farn, Stängel, Blätter und Kürbis in Stücke schneiden, mit Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Sesamsalz und Sesamöl würzen und separat anbraten.
- **Rettich kochen:** Rettich anbraten, bei halber Garzeit salzen, etwas Wasser hinzufügen und weich dünsten.
- **Wurzeln kochen:** Die Ballonblumenwurzeln in einer heißen Pfanne anbraten

und salzen.

- **Sprossen kochen:** Die Sprossen mit geschlossenem Deckel kochen und würzen.
 - **Finish:** Das Gemüse dekorativ auf einem Teller anrichten und mit Chilifäden garnieren.
-

Légumes secs assortis (Namul)

Ingédients 50g Aster séché, 50g Aubergine séchée, 100g Radis, 50g Fougère (Gosari), 50g Racine de campanule (Doraji), 50g Tiges de patate douce, 50g Feuilles de radis séchées (Siraegi), 50g Pousses de soja, 50g Citrouille séchée, Sauce soja, Oignon vert haché, Ail, Sel, Sel de sésame, Huile de sésame, Filaments de piment

Préparation

- **Trempage:** Faites tremper la citrouille et l'aubergine dans l'eau chaude.
 - **Préparation:** Coupez le radis en lamelles, nettoyez les pousses, massez la racine avec du sel pour enlever l'amertume.
 - **Cuisson:** Faites bouillir les légumes, changez l'eau pour éliminer l'amertume.
 - **Assaisonnement & Sauter:** Coupez les légumes en morceaux, assaisonnez avec oignon, ail, sauce soja, sel de sésame, huile de sésame et faites sauter séparément.
 - **Cuisson du radis:** Faites sauter le radis, salez à mi-cuisson, ajoutez un peu d'eau et faites mijoter.
 - **Cuisson de la racine:** Faites sauter dans une poêle chaude et salez.
 - **Cuisson des pousses:** Faites cuire les pousses avec le couvercle et assaisonnez.
 - **Finition:** Disposez joliment chaque légume sur un grand plat et garnissez de filaments de piment.
-

Variedad de verduras secas (Namul)

Ingredientes 50g Aster seco, 50g Berenjena seca, 100g Rábano, 50g Helecho (Gosari), 50g Raíz de campanilla (Doraji), 50g Tallos de batata, 50g Hojas de rábano secas (Siraegi), 50g Brotes de soja, 50g Calabaza seca, Salsa de soja, Cebolleta

picada, Ajo, Sal, Sal de sésamo, Aceite de sésamo, Hilos de chile

Preparación

- **Remojo:** Remoje la calabaza y la berenjena en agua caliente.
 - **Preparación:** Corte el rábano en tiras, limpie los brotes, masajee la raíz con sal para quitar el amargor.
 - **Hervir:** Hierva las verduras hasta que estén tiernas, cambie el agua para quitar el amargor.
 - **Sazonar y saltear:** Corte las verduras en trozos, sazone con cebolleta, ajo, salsa de soja, sal de sésamo, aceite de sésamo y saltee por separado.
 - **Cocinar rábano:** Saltee el rábano, sal a mitad de cocción, añada un poco de agua y cocine hasta que esté blando.
 - **Cocinar raíz:** Saltee en una sartén caliente y sal al gusto.
 - **Cocinar brotes:** Hierva los brotes con tapa y sazone.
 - **Finalizar:** Disponga cada verdura ordenadamente en un plato y decore con hilos de chile.
-

Ассорти из сушеных овощей (Намуль)

Ингредиенты 50г Сушеная астра, 50г Сушеный баклажан, 100г Редька, 50г Папоротник (госари), 50г Корень колокольчика (тораджи), 50г Стебли батата, 50г Сушеные листья редьки (сирэги), 50г Ростки сои, 50г Сушеная тыква, Соевый соус, Зеленый лук, Чеснок, Соль, Кунжутная соль, Кунжутное масло, Нити чили

Приготовление

- **Замачивание:** Замочите тыкву и баклажаны в горячей воде.
- **Подготовка:** Нарежьте редьку соломкой, очистите ростки, помните корни с солью, чтобы удалить горечь.
- **Варка:** Отварите овощи до мягкости, меняя воду, чтобы удалить горечь.
- **Приправа и обжарка:** Нарежьте овощи, приправьте луком, чесноком, соевым соусом, кунжутной солью, кунжутным маслом и обжарьте отдельно.
- **Приготовление редьки:** Обжарьте редьку, посолите на середине процесса, добавьте немного воды и потушите до мягкости.
- **Приготовление корня:** Обжарьте на горячей сковороде и посолите.
- **Приготовление ростков:** Отварите ростки под крышкой и приправьте.

- **Завершение:** Аккуратно выложите каждый вид намуль на большое блюдо и украсьте нитями чили.

