



미나리새우죽



<https://recipe.io.kr>

미나리새우죽

재료

건새우 50g, 미나리 100g, 멥쌀 1컵, 참기름, 소금

조리방법

- **새우 손질:** 건새우는 다리, 머리, 꼬리를 다듬어 물에 불려 가제에 내린다.
 - **재료 준비:** 쌀도 미리 불려놓고, 미나리는 줄기만 다듬어 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐 찬물에 행군 다음 5cm 길이로 자른다.
 - **볶기 및 끓이기:** 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 새우와 새우 불린 물을 넣어 끓이면서 거품을 걷어낸다.
 - **완성:** 쌀알이 퍼지도록 은근하게 끓인 다음, 미나리를 넣고 부드럽게 끓여지면 맨 나중에 소금을 약간 넣는다.
-

Minari & Shrimp Porridge

Ingredients

50g Dried shrimp, 100g Water dropwort (Minari), 1 cup Non-glutinous rice, Sesame oil, Salt

Instructions

- **Prep Shrimp:** Trim legs, heads, and tails of dried shrimp, soak in water, and strain through a cloth.
 - **Prep Ingredients:** Soak rice in advance. Trim dropwort stems, blanch in boiling water with salt, rinse in cold water, and cut into 5cm lengths.
 - **Cook:** Stir-fry soaked rice in a pot with sesame oil, add shrimp and the shrimp-soaking water, and skim off foam while boiling.
 - **Finish:** Simmer gently until rice is soft, add dropwort, cook until tender, and season with a little salt at the end.
-

水芹菜蝦仁粥

材料

乾蝦 50g, 水芹菜 100g, 粳米 1杯, 香油, 鹽

烹調步驟

- **處理蝦米：**乾蝦修剪足、頭、尾，泡水後用紗布過濾。
 - **準備食材：**米提前泡發。水芹菜僅取莖部整理，放入加鹽的沸水中稍微汆燙後用冷水沖洗，切成 5cm 長段。
 - **拌炒與熬煮：**鍋中倒入香油翻炒泡發的米，加入蝦與泡蝦的水一邊煮一邊撈出泡沫。
 - **完成：**小火慢熬至米粒開花，加入水芹菜煮至軟糯後，最後加入少許鹽調味。
-

水芹菜蝦仁粥

材料

干虾 50g, 水芹菜 100g, 粳米 1杯, 香油, 盐

烹調步驟

- **处理虾米：**干虾修剪足、头、尾，泡水后用纱布过滤。
 - **准备食材：**米提前泡发。水芹菜仅取茎部整理，放入加盐的沸水中稍微汆烫后用冷水冲洗，切成 5cm 长段。
 - **拌炒与熬煮：**锅中倒入香油翻炒泡发的米，加入虾与泡虾的水一边煮一边捞出泡沫。
 - **完成：**小火慢熬至米粒开花，加入水芹菜煮至软糯后，最后加入少许盐调味。
-

セリと干し海老のお粥

材料

干し海老 50g, セリ 100g, うるち米 1カップ, ごま油, 塩

作り方

- **海老の下準備:** 干し海老の足、頭、尻尾を整えて水に浸し、ガーゼで濾す。
 - **材料の準備:** 米はあらかじめ浸水させておく。セリは茎の部分だけを整え、塩を入れた熱湯でさっと茹でて冷水で冷まし、5cmの長さに切る。
 - **炒めて煮る:** 鍋にごま油を熱して浸水した米を炒め、海老と海老の浸し水を加えてアクを取りながら煮る。
 - **仕上げ:** 米が柔らかくなるまでじっくり煮込んでからセリを加え、柔らかくなった後最後に塩少々を加える。
-

Minari-Garnelen-Porridge

Zutaten

50g getrocknete Garnelen, 100g Wasserfenchel (Minari), 1 Tasse Reis, Sesamöl, Salz

Zubereitung

- **Garnelen vorbereiten:** Beine, Köpfe und Schwänze der getrockneten Garnelen stutzen, in Wasser einweichen und durch ein Tuch passieren.
 - **Zutaten vorbereiten:** Reis im Voraus einweichen. Minari-Stängel putzen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abspülen und in 5cm lange Stücke schneiden.
 - **Anbraten & Kochen:** Den eingeweichten Reis in einem Topf mit Sesamöl anbraten, Garnelen und Einweichwasser hinzufügen und aufkochen, dabei den Schaum abschöpfen.
 - **Fertigstellen:** Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Reis weich ist, Minari hinzufügen und zum Schluss mit etwas Salz abschmecken.
-

Porridge de crevettes au minari

Ingrédients

50g Crevettes séchées, 100g Oenanthe (Minari), 1 tasse Riz, Huile de sésame, Sel

Préparation

- **Préparer les crevettes:** Retirez pattes, têtes et queues des crevettes séchées, faites tremper dans l'eau et filtrez à travers un tissu.
 - **Préparer les ingrédients:** Faites tremper le riz à l'avance. Nettoyez les tiges de minari, blanchissez dans l'eau bouillante salée, rincez à l'eau froide et coupez en morceaux de 5cm.
 - **Cuire:** Faites sauter le riz trempé dans une casserole avec de l'huile de sésame, ajoutez les crevettes et leur eau de trempage, portez à ébullition en écumant.
 - **Finition:** Laissez mijoter doucement jusqu'à ce que le riz soit tendre, ajoutez le minari, puis salez légèrement à la fin.
-

Gachas de arroz con camarones y minari

Ingredientes

50g Camarones secos, 100g Minari, 1 taza Arroz, Aceite de sésamo, Sal

Preparación

- **Preparar camarones:** Limpie patas, cabezas y colas de los camarones secos, remojo en agua y cuele a través de un paño.
- **Preparar ingredientes:** Remoje el arroz con antelación. Limpie los tallos de minari, escalde en agua hirviendo con sal, enjuague en agua fría y corte en trozos de 5cm.
- **Cocinar:** Saltee el arroz remojado en una olla con aceite de sésamo, añada los camarones y el agua de remojo, hierva y retire la espuma.
- **Finalizar:** Cocine a fuego lento hasta que el arroz esté tierno, añada el minari y sazone con un poco de sal al final.

Рисовая каша с креветками и минари

Ингредиенты 50г Сушеные креветки, 100г Минари (омежник), 1 стакан Рис, Кунжутное масло, Соль

Приготовление

- **Подготовка креветок:** Удалите лапки, головы и хвосты у сушеных креветок, замочите в воде и процедите через ткань.
- **Подготовка ингредиентов:** Замочите рис заранее. Очистите стебли минари, бланшируйте в кипящей подсоленной воде, промойте холодной водой и нарежьте кусочками по 5см.
- **Варка:** Обжарьте замоченный рис в кастрюле с кунжутным маслом, добавьте креветки и воду из-под замочки, варите, снимая пену.
- **Завершение:** Потомите на слабом огне до мягкости риса, добавьте минари, а в самом конце добавьте немного соли.

