



미더덕찜



<https://recipe.io.kr>

미더덕찜

-> 4인분 기준

재료

- **주재료:** 미더덕 1kg, 콩나물 300g, 미나리 300g, 대파 100g
- **양념장:** 생강즙 1큰술, 다진 마늘 반컵, 고춧가루 5큰술, 육수 1컵, 후추, 깨소금, 소금, 찹쌀가루 2큰술, 참기름

조리방법

- **미더덕 손질:** 미더덕은 손으로 쥐고 터트려 물기와 해금을 뺀 후 깨끗이 씻어 놓는다.
 - **콩나물 준비:** 콩나물은 머리와 꼬리를 다듬어 깨끗이 씻어 찜통에 소금을 조금 뿌리고 살짝 찌 낸다.
 - **야채 준비:** 미나리는 잎을 떼고 깨끗이 다듬어 6~7cm 길이로 썰고, 대파도 4등분으로 쪼개어 같은 길이로 썰어 놓는다.
 - **양념장 만들기:** 작은 그릇에 분량의 양념장을 만들어 준비한다.
 - **볶기:** 냄비에 참기름을 두르고 미더덕을 넣고 볶은 뒤 양념장을 조금 넣고 다시 볶다가 찐 콩나물과 미나리, 대파 순서로 넣고 볶아 나머지 양념장을 넣고 볶다가 육수를 붓는다.
 - **완성:** 한소끔 끓으면 찹쌀가루를 넣고 소금간을 해서 국물의 농도가 걸쭉하면 접시에 담아 낸다.
-

Braised Sea Squirt (Mideodeok-jjim)

-> 4 servings

Ingredients

- **Main:** 1kg Sea squirt, 300g Bean sprouts, 300g Water dropwort, 100g Green onion
- **Seasoning:** 1 tbsp Ginger juice, 1/2 cup Minced garlic, 5 tbsp Red pepper powder, 1 cup Broth, Pepper, Sesame salt, Salt, 2 tbsp Glutinous rice flour, Sesame oil

Instructions

- **Prep Sea Squirt:** Crush sea squirt by hand to drain water and impurities, then wash thoroughly.
 - **Prep Bean Sprouts:** Trim ends, wash, and lightly steam in a steamer with a pinch of salt.
 - **Prep Vegetables:** Remove leaves from water dropwort and cut into 6-7cm lengths; split green onions into quarters and cut to the same length.
 - **Make Seasoning:** Mix the seasoning ingredients in a small bowl.
 - **Stir-fry:** Heat sesame oil in a pot, stir-fry sea squirt with a little seasoning, then add steamed bean sprouts, water dropwort, and green onion in order. Add remaining seasoning and broth.
 - **Finish:** Bring to a boil, add glutinous rice flour, season with salt, and when the sauce becomes thick, serve on a plate.
-

海鞘蒸

-> 4人份

材料

- **主料：** 海鞘 1kg, 豆芽 300g, 水芹菜 300g, 大蔥 100g
- **醬料：** 薑汁 1大勺, 蒜末 半杯, 辣椒粉 5大勺, 高湯 1杯, 胡椒, 芝麻鹽, 鹽, 糯米粉 2大勺, 香油

烹調步驟

- **處理海鞘：** 用手捏破海鞘擠出水分與雜質後清洗乾淨。
- **準備豆芽：** 去除豆芽頭尾洗淨，撒少許鹽放入蒸籠稍微蒸熟。
- **準備蔬菜：** 水芹菜摘去葉子切成 6~7cm 長，大蔥切成 4 等分後切成相同長度。
- **製作醬料：** 在小碗中將調味料混合備用。
- **拌炒：** 鍋中倒入香油翻炒海鞘，加入部分醬料翻炒，接著依序放入蒸好的豆芽、水芹菜、大蔥，倒入剩餘醬料與高湯。

- **完成:** 煮沸後加入糯米粉，用鹽調味，待湯汁濃稠後裝盤即可。
-

海鞘蒸

-> 4人份

材料

- **主料:** 海鞘 1kg, 豆芽 300g, 水芹菜 300g, 大葱 100g
- **醬料:** 姜汁 1大勺, 蒜末 半杯, 辣椒粉 5大勺, 高汤 1杯, 胡椒, 芝麻盐, 盐, 糯米粉 2大勺, 香油

烹調步驟

- **处理海鞘:** 用手捏破海鞘挤出水分与杂质后清洗干净。
 - **准备豆芽:** 去除豆芽头尾洗净，撒少许盐放入蒸笼稍微蒸熟。
 - **准备蔬菜:** 水芹菜摘去叶子切成 6~7cm 长，大葱切成 4 等分后切成相同长度。
 - **制作醬料:** 在小碗中將調味料混合备用。
 - **拌炒:** 锅中倒入香油翻炒海鞘，加入部分醬料翻炒，接着依序放入蒸好的豆芽、水芹菜、大葱，倒入剩余醬料与高汤。
 - **完成:** 煮沸后加入糯米粉，用盐调味，待汤汁浓稠后装盘即可。
-

ミドクの蒸し物 (海のパイナップル)

-> 4人前

材料

- **主材料:** ミドドク 1kg, もやし 300g, セリ 300g, 長ねぎ 100g
- **タレ:** 生姜汁 大さじ1, おろしにんにく 1/2カップ, 粉唐辛子 大さじ5, 出汁 1カップ, 胡椒, すりごま, 塩, もち米粉 大さじ2, ごま油

作り方

- **ミドドクの下準備:** 手で握って破裂させ、水分と臭みを取り除いてからきれいに洗う.
- **もやしの準備:** 根と頭を整えて洗い、蒸し器に塩を少し振って軽く蒸す.
- **野菜の準備:** セリは葉を取って6〜7cmの長さに切り、長ねぎも4等分に裂いて同じ長さに切る.
- **タレを作る:** 小さな器に分量のタレを作っておく.
- **炒める:** 鍋にごま油を熱してミドドクを炒め、タレを少し加えてさらに炒めた後、蒸したもやし、セリ、長ねぎの順に入れて炒め、残りのタレと出汁を注ぐ.
- **完成:** ひと煮立ちしたらもち米粉を加え、塩で味を調え、とろみがついたら皿に盛る.

Gedämpfte Seescheiden (Mideodeok-jjim)

-> 4 Portionen

Zutaten

- **Hauptzutat:** 1kg Seescheiden, 300g Sojasprossen, 300g Wasserfenchel, 100g Frühlingszwiebeln
- **Würzsauce:** 1 EL Ingwersaft, 1/2 Tasse gehackter Knoblauch, 5 EL Chilipulver, 1 Tasse Brühe, Pfeffer, Sesamsalz, Salz, 2 EL Klebreismehl, Sesamöl

Zubereitung

- **Seescheiden vorbereiten:** Mit der Hand zerdrücken, um Wasser und Verunreinigungen zu entfernen, dann gründlich waschen.
- **Sojasprossen vorbereiten:** Enden schneiden, waschen und in einem Dämpfer mit etwas Salz leicht dämpfen.

- **Gemüse vorbereiten:** Blätter vom Wasserfenchel entfernen und in 6-7cm lange Stücke schneiden; Frühlingszwiebeln vierteln und in gleicher Länge schneiden.
 - **Sauce zubereiten:** Die Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel mischen.
 - **Anbraten:** Sesamöl in einem Topf erhitzen, Seescheiden anbraten, etwas Sauce hinzufügen, dann gedämpfte Sojasprossen, Wasserfenchel und Frühlingszwiebeln nacheinander hinzufügen. Restliche Sauce und Brühe dazugießen.
 - **Fertigstellen:** Aufkochen lassen, Klebreismehl hinzufügen, mit Salz abschmecken und auf einem Teller servieren, wenn die Sauce dicklich ist.
-

Ascidies braisées (Mideodeok-jjim)

-> 4 portions

Ingrédients

- **Base:** 1kg Ascidies, 300g Pousses de soja, 300g Oenanthe, 100g Oignon vert
- **Sauce:** 1 c.à.s Jus de gingembre, 1/2 tasse Ail haché, 5 c.à.s Poudre de piment, 1 tasse Bouillon, Poivre, Sel de sésame, Sel, 2 c.à.s Farine de riz gluant, Huile de sésame

Préparation

- **Préparer les ascidies:** Pressez les ascidies à la main pour éliminer l'eau et les impuretés, puis lavez soigneusement.
 - **Préparer les pousses de soja:** Retirez les bouts, lavez et cuisez légèrement à la vapeur avec un peu de sel.
 - **Préparer les légumes:** Retirez les feuilles de l'oenanthe et coupez en morceaux de 6-7cm ; coupez l'oignon vert en quatre et à la même longueur.
 - **Préparer la sauce:** Mélangez les ingrédients de la sauce dans un petit bol.
 - **Sauter:** Faites chauffer l'huile de sésame dans une casserole, faites sauter les ascidies avec un peu de sauce, puis ajoutez les pousses de soja cuites, l'oenanthe et l'oignon vert. Ajoutez le reste de la sauce et le bouillon.
 - **Finition:** Portez à ébullition, ajoutez la farine de riz gluant, assaisonnez avec du sel, et servez lorsque la sauce épaissit.
-

Ascidias estofadas (Mideodeok-jjim)

-> 4 porciones

Ingredientes

- **Principal:** 1kg Ascidias, 300g Brotes de soja, 300g Oenanthe, 100g Cebolleta
- **Salsa:** 1 cda Jugo de jengibre, 1/2 taza Ajo picado, 5 cdas Chile en polvo, 1 taza Caldo, Pimienta, Sal de sésamo, Sal, 2 cdas Harina de arroz glutinoso, Aceite de sésamo

Preparación

- **Preparar ascidias:** Apriete las ascidias con la mano para expulsar el agua y las impurezas, y lave bien.
 - **Preparar brotes de soja:** Limpie los extremos, lave y ase ligeramente al vapor con un poco de sal.
 - **Preparar verduras:** Retire las hojas de la oenanthe y corte en trozos de 6-7cm; corte la cebolleta en cuatro y a la misma longitud.
 - **Hacer la salsa:** Mezcle los ingredientes de la salsa en un bol pequeño.
 - **Saltear:** Caliente aceite de sésamo en una olla, saltee las ascidias con un poco de salsa, luego añada los brotes de soja al vapor, la oenanthe y la cebolleta. Añada el resto de la salsa y el caldo.
 - **Finalizar:** Hierva, añada la harina de arroz glutinoso, sazone con sal y sirva cuando la salsa esté espesa.
-

Тушеные асцидии (Мидодок-чим)

-> 4 порции

Ингредиенты

- **Основное:** 1кг Асцидии, 300г Ростки сои, 300г Омежник, 100г Зеленый лук
- **Соус:** 1 ст.л. Имбирный сок, 1/2 стакана Измельченный чеснок, 5 ст.л. Порошок чили, 1 стакан Бульон, Перец, Кунжутная соль, Соль, 2 ст.л. Рисовая мука (клейкая), Кунжутное масло

Приготовление

- **Подготовка асцидий:** Раздавите асцидии руками, чтобы удалить воду и примеси, затем тщательно промойте.

- **Подготовка ростков сои:** Очистите кончики, промойте и слегка пропарьте в пароварке с щепоткой соли.
- **Подготовка овощей:** Удалите листья с омежника и нарежьте кусочками по 6–7 см; зеленый лук разрежьте на четыре части и нарежьте такой же длины.
- **Приготовление соуса:** Смешайте ингредиенты для соуса в небольшой миске.
- **Обжарка:** Разогрейте кунжутное масло в кастрюле, обжарьте асцидии с небольшим количеством соуса, затем добавьте пропаренные ростки сои, омежник и зеленый лук. Добавьте оставшийся соус и бульон.
- **Завершение:** Доведите до кипения, добавьте клейкую рисовую муку, посолите и выложите на тарелку, когда соус загустеет.

