



미역냉국



<https://recipe.io.kr>

미역냉국

재료

- **주재료:** 마른미역 불린것 2컵, 오이 1개, 다시마 20cm, 물 4컵, 얼음
- **미역 양념:** 다진 마늘 2작은술, 간장 1큰술, 고춧가루 2작은술, 참기름 1작은술, 깨소금 1작은술
- **국물 간장 양념:** 간장 2큰술, 설탕 2큰술, 식초 4큰술

조리방법

- **미역 및 오이 손질:** 마른 미역은 30분 정도 물에 불린 다음 살짝 데쳐 짧게 썰고, 오이는 씻어 길이로 반 갈라 어슷어슷하게 썬다.
 - **국물 만들기:** 다시마는 깨끗이 닦아 분량의 물을 부어 팔팔 끓여 국물이 우려나면 건져 내고 식힌 다음 간장, 식초, 설탕으로 간을 맞추어 차게 둔다.
 - **미역 무치기:** 썰은 미역은 간장, 마늘, 고춧가루, 깨소금, 참기름을 넣어 고루 무친다.
 - **완성:** 양념한 미역을 그릇에 담고 어슷 썬 오이를 얹은 뒤 차게 식혀 둔 국물을 붓고 얼음을 띄워 낸다.
-

Cold Seaweed Soup (Miyeok-naengguk)

Ingredients

- **Main:** 2 cups Soaked dried seaweed, 1 Cucumber, 20cm Kelp, 4 cups Water, Ice
- **Seaweed Seasoning:** 2 tsp Minced garlic, 1 tbsp Soy sauce, 2 tsp Red pepper powder, 1 tsp Sesame oil, 1 tsp Sesame salt
- **Broth Seasoning:** 2 tbsp Soy sauce, 2 tbsp Sugar, 4 tbsp Vinegar

Instructions

- **Prep Seaweed & Cucumber:** Soak dried seaweed in water for about 30 minutes, blanch briefly, and cut short. Wash cucumber, split lengthways, and slice diagonally.

- **Make Broth:** Wipe kelp, boil with the specified amount of water, remove kelp once the broth is ready, cool, season with soy sauce, vinegar, and sugar, and chill.
 - **Season Seaweed:** Toss the sliced seaweed evenly with soy sauce, garlic, red pepper powder, sesame salt, and sesame oil.
 - **Finish:** Place the seasoned seaweed in a bowl, top with sliced cucumber, pour the chilled broth, and float ice.
-

涼拌海帶湯

材料

- **主料：** 泡發乾海帶 2杯, 小黃瓜 1條, 昆布 20cm, 水 4杯, 冰塊
- **海帶調料：** 蒜末 2小勺, 醬油 1大勺, 辣椒粉 2小勺, 香油 1小勺, 芝麻鹽 1小勺
- **湯底調料：** 醬油 2大勺, 糖 2大勺, 醋 4大勺

烹調步驟

- **準備海帶與小黃瓜：** 乾海帶泡水約 30 分鐘後稍微汆燙切短，小黃瓜洗淨對半剖開斜切。
 - **製作湯底：** 將昆布擦拭乾淨與水煮沸製成高湯，撈出昆布冷卻後，加入醬油、醋與糖調味並冷藏。
 - **拌海帶：** 將切好的海帶加入醬油、蒜末、辣椒粉、芝麻鹽與香油拌勻。
 - **完成：** 碗中放入拌好的海帶，鋪上小黃瓜，倒入冷藏的湯底並加入冰塊即可。
-

涼拌海帶湯

材料

- **主料：** 泡发干海带 2杯, 小黄瓜 1条, 昆布 20cm, 水 4杯, 冰块
- **海带调料：** 蒜末 2小勺, 酱油 1大勺, 辣椒粉 2小勺, 香油 1小勺, 芝麻盐 1小勺
- **汤底调料：** 酱油 2大勺, 糖 2大勺, 醋 4大勺

烹调步骤

- **准备海带与小黄瓜：** 干海带泡水约 30 分钟后稍微氽烫切短, 小黄瓜洗净对半剖开斜切.
 - **制作汤底：** 将昆布擦拭干净与水煮沸制成高汤, 捞出昆布冷却后, 加入酱油、醋与糖调味并冷藏.
 - **拌海带：** 将切好的海带加入酱油、蒜末、辣椒粉、芝麻盐与香油拌匀.
 - **完成：** 碗中放入拌好的海带, 铺上小黄瓜, 倒入冷藏的汤底并加入冰块即可.
-

わかめの冷製スープ (ミヨクネングク)

材料

- **主材料：** 戻した乾燥わかめ 2カップ, きゅうり 1本, 昆布 20cm, 水 4カップ, 氷
- **わかめの味付け：** おろしにんにく 小さじ2, 醤油 大さじ1, 粉唐辛子 小さじ2, ごま油 小さじ1, すりごま 小さじ1
- **スープの味付け：** 醤油 大さじ2, 砂糖 大さじ2, 酢 大さじ4

作り方

- **わかとききゅうりの下準備：** 乾燥わかめを水に30分ほど浸してからさっと茹でて短く切り、きゅうりは洗って半分に割って斜めに切る.
- **スープを作る：** 昆布を拭いて水を注いで煮立て、出汁が出たら昆布を取り出して冷まし、醤油、酢、砂糖で味を調えて冷やす.

- **わかめを和える:** 切ったわかめに醤油、にんにく、粉唐辛子、すりごま、ごま油を加えてよく和える。
 - **完成:** 器に味付けしたわかめを盛り、斜め切りしたきゅうりをのせ、冷ましたスープを注いで氷を浮かべる。
-

Kalte Algensuppe (Miyeok-naengguk)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 2 Tassen eingeweichte getrocknete Algen, 1 Gurke, 20cm Kombu (Seetang), 4 Tassen Wasser, Eis
- **Algen-Würzung:** 2 TL gehackter Knoblauch, 1 EL Sojasauce, 2 TL Chilipulver, 1 TL Sesamöl, 1 TL Sesamsalz
- **Brühe-Würzung:** 2 EL Sojasauce, 2 EL Zucker, 4 EL Essig

Zubereitung

- **Vorbereitung:** Getrocknete Algen ca. 30 Minuten in Wasser einweichen, kurz blanchieren und klein schneiden. Gurke waschen, der Länge nach halbieren und schräg schneiden.
 - **Brühe zubereiten:** Kombu abwischen, mit Wasser aufkochen, Kombu herausnehmen, abkühlen lassen, mit Sojasauce, Essig und Zucker würzen und kühl stellen.
 - **Algen würzen:** Die Algen mit Sojasauce, Knoblauch, Chilipulver, Sesamsalz und Sesamöl vermengen.
 - **Fertigstellen:** Gewürzte Algen in eine Schüssel geben, Gurken darauflegen, die kalte Brühe übergießen und Eiswürfel hinzufügen.
-

Soupe froide aux algues (Miyeok-naengguk)

Ingrédients

- **Base:** 2 tasses Algues séchées réhydratées, 1 Concombre, 20cm Kombu, 4 tasses Eau, Glaçons
- **Assaisonnement des algues:** 2 c.à.c Ail haché, 1 c.à.s Sauce soja, 2 c.à.c

Poudre de piment, 1 c.à.c Huile de sésame, 1 c.à.c Sel de sésame

- **Assaisonnement du bouillon:** 2 c.à.s Sauce soja, 2 c.à.s Sucre, 4 c.à.s Vinaigre

Préparation

- **Préparation:** Faites tremper les algues séchées dans l'eau pendant environ 30 minutes, blanchissez brièvement et coupez court. Lavez le concombre, coupez en deux dans le sens de la longueur et tranchez en biais.
 - **Bouillon:** Essuyez le kombu, faites bouillir avec l'eau, retirez le kombu, laissez refroidir, assaisonnez avec la sauce soja, le vinaigre et le sucre, et réfrigérez.
 - **Assaisonnement:** Mélangez les algues avec la sauce soja, l'ail, la poudre de piment, le sel de sésame et l'huile de sésame.
 - **Finition:** Mettez les algues dans un bol, ajoutez le concombre, versez le bouillon froid et ajoutez des glaçons.
-

Sopa fría de algas (Miyeok-naengguk)

Ingredientes

- **Principal:** 2 tazas Algas secas hidratadas, 1 Pepino, 20cm Alga kombu, 4 tazas Agua, Hielo
- **Sazón de algas:** 2 cdita Ajo picado, 1 cda Salsa de soja, 2 cdita Chile en polvo, 1 cdita Aceite de sésamo, 1 cdita Sal de sésamo
- **Sazón del caldo:** 2 cdas Salsa de soja, 2 cdas Azúcar, 4 cdas Vinagre

Preparación

- **Preparación:** Remoje las algas secas en agua durante unos 30 minutos, escalde brevemente y corte. Lave el pepino, corte a lo largo en mitades y en rodajas diagonales.
 - **Caldo:** Limpie el kombu, hierva con el agua, retire el kombu, enfríe, sazone con salsa de soja, vinagre y azúcar, y refrigere.
 - **Sazonar algas:** Mezcle las algas con salsa de soja, ajo, chile en polvo, sal de sésamo y aceite de sésamo.
 - **Finalizar:** Coloque las algas en un bol, añada el pepino, vierta el caldo frío y agregue cubitos de hielo.
-

Холодный суп из морской капусты (Миёк нэнкук)

Ингредиенты

- **Основное:** 2 стакана Замоченные сушеные водоросли, 1 Огурец, 20см Комбу (водоросли), 4 стакана Вода, Лед
- **Заправка для водорослей:** 2 ч.л. Измельченный чеснок, 1 ст.л. Соевый соус, 2 ч.л. Порошок чили, 1 ч.л. Кунжутное масло, 1 ч.л. Кунжутная соль
- **Заправка для бульона:** 2 ст.л. Соевый соус, 2 ст.л. Сахар, 4 ст.л. Уксус

Приготовление

- **Подготовка:** Замочите сушеные водоросли в воде примерно на 30 минут, слегка бланшируйте и нарежьте. Огурец вымойте, разрежьте вдоль и нарежьте наискосок.
- **Бульон:** Протрите комбу, прокипятите с водой, удалите комбу, остудите, приправьте соевым соусом, уксусом и сахаром, охладите.
- **Заправка водорослей:** Перемешайте водоросли с соевым соусом, чесноком, порошком чили, кунжутной солью и кунжутным маслом.
- **Завершение:** Выложите водоросли в миску, добавьте огурец, залейте холодным бульоном и добавьте лед.

