



미역야채쌈



미역야채쌈

재료

- **주재료:** 생미역 300g, 상추 2뿌리, 당근 1/2개, 무 1토막, 오이 1개, 무순 30g, 썩갠 100g
- **생선조림:** 고등어 2마리, 무 1토막, 간장 2큰술, 파 1개, 마늘 1/3큰술, 청·홍고추 1개씩, 생강즙 1/3큰술, 된장 1큰술, 고춧가루 1/3큰술, 깨소금, 설탕, 물
- **고기볶음:** 다진고기 150g, 간장 1큰술, 설탕 1/3큰술, 파, 마늘, 깨소금, 후추, 참기름, 식용유
- **쌈장:** 고추장 3큰술, 된장 2큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 1/3큰술, 깨소금 1/3큰술, 설탕, 참기름, 맛술

조리방법

- **생미역 손질:** 억센 줄기만 다듬어 내고 깨끗이 씻어 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹구어 물기를 빼 큼직하게 썬다.
- **야채 준비:** 상추는 한 잎씩 떼어 씻고, 당근, 오이, 무는 0.5cm 폭으로 얇게 돌려썰기를 한 후 찬물에 담그고 무순, 썩갠은 물에 담가 싱싱하게 해둔다.
- **생선조림:** 고등어는 3cm 정도로 토막 내어 무를 깔고, 양념과 물을 넣고 조리면서 청·홍고추를 어슷썰어 넣는다.
- **고기볶음:** 다진 고기는 분량의 양념을 넣고 무쳐서 프라이팬에 기름을 두르고 보슬보슬하게 볶는다.
- **쌈장:** 고추장과 된장을 고루 섞고 나머지 양념을 넣어서 준비한다.
- **완성:** 큰 접시에 생미역과 야채를 먹음직스럽게 담고 생선조림, 고기볶음, 쌈장을 곁들인다.

Seaweed & Vegetable Wraps (Miyeok-Yachae-ssam)

Ingredients

- **Main:** 300g Fresh seaweed, 2 roots Lettuce, 1/2 Carrot, 1 piece Radish, 1 Cucumber, 30g Radish sprouts, 100g Crown daisy
- **Fish Braise:** 2 Mackerel, 1 piece Radish, 2 tbsp Soy sauce, 1 Green onion, 1/3 tbsp Minced garlic, 1 Green chili, 1 Red chili, 1/3 tbsp Ginger juice, 1 tbsp Soybean paste (Doenjang), 1/3 tbsp Red pepper powder, Sesame salt, Sugar, Water
- **Meat Stir-fry:** 150g Minced meat, 1 tbsp Soy sauce, 1/3 tbsp Sugar, Green onion, Garlic, Sesame salt, Pepper, Sesame oil, Cooking oil
- **Ssamjang:** 3 tbsp Chili paste (Gochujang), 2 tbsp Soybean paste (Doenjang), 1 tbsp Minced green onion, 1/3 tbsp Minced garlic, 1/3 tbsp Sesame salt, Sugar, Sesame oil, Mirin

Instructions

- **Prep Seaweed:** Trim hard stems, wash, blanch briefly in boiling water, rinse in cold water, drain, and cut into large pieces.
 - **Prep Veggies:** Wash lettuce leaves; slice carrots, cucumbers, and radish thinly (0.5cm width) and soak in cold water; soak radish sprouts and crown daisy in water to keep crisp.
 - **Fish Braise:** Cut mackerel into 3cm pieces, place radish at the bottom, add seasoning and water, braise, and add diagonally sliced green and red chilies.
 - **Meat Stir-fry:** Mix minced meat with seasonings, heat oil in a pan, and stir-fry until crumbly.
 - **Make Ssamjang:** Mix Gochujang and Doenjang evenly with the remaining seasonings.
 - **Finish:** Arrange fresh seaweed and vegetables nicely on a large plate, and serve with the fish braise, meat stir-fry, and ssamjang.
-

海帶蔬菜包肉 (Miyeok-Yachae-ssam)

Ingredients

- **主料：** 生海帶 300g, 生菜 2株, 胡蘿蔔 1/2個, 蘿蔔 1塊, 小黃瓜 1條, 蘿蔔苗 30g, 茼蒿 100g
- **燉魚：** 鯖魚 2條, 蘿蔔 1塊, 醬油 2大勺, 蔥 1根, 蒜末 1/3大勺, 青紅辣椒各 1個, 薑汁 1/3大勺, 大醬 1大勺, 辣椒粉 1/3大勺, 芝麻鹽, 糖, 水
- **炒肉末：** 肉末 150g, 醬油 1大勺, 糖 1/3大勺, 蔥, 蒜, 芝麻鹽, 胡椒, 香油,

食用油

- **包飯醬 (Ssamjang)：** 辣椒醬 3大勺, 大醬 2大勺, 蔥末 1大勺, 蒜末 1/3大勺, 芝麻鹽 1/3大勺, 糖, 香油, 味醂

Instructions

- **處理海帶：** 修剪硬梗，洗淨後放入沸水中稍微汆燙，撈出用冷水沖洗瀝乾，切成大塊。
 - **準備蔬菜：** 生菜洗淨剝葉；胡蘿蔔、小黃瓜、蘿蔔切 0.5cm 薄片泡冷水；蘿蔔苗與茼蒿泡水保持清脆。
 - **燉魚：** 鯖魚切 3cm 段，底層鋪蘿蔔，加入調味料與水燉煮，中途加入青紅辣椒斜片。
 - **炒肉末：** 肉末加入調味料拌勻，熱油鍋炒至鬆散。
 - **製作包飯醬：** 將辣椒醬與大醬混合均勻，加入其餘調味料調配。
 - **完成：** 將生海帶與蔬菜盛入大盤，搭配燉魚、炒肉末與包飯醬一同食用。
-

海帶蔬菜包肉 (Miyeok-Yachae-ssam)

Ingredients

- **主料：** 生海帶 300g, 生菜 2株, 胡蘿卜 1/2個, 蘿卜 1塊, 小黃瓜 1條, 蘿卜苗 30g, 茼蒿 100g
- **炖魚：** 鯖魚 2條, 蘿卜 1塊, 醬油 2大勺, 葱 1根, 蒜末 1/3大勺, 青紅辣椒各 1個, 姜汁 1/3大勺, 大醬 1大勺, 辣椒粉 1/3大勺, 芝麻鹽, 糖, 水
- **炒肉末：** 肉末 150g, 醬油 1大勺, 糖 1/3大勺, 葱, 蒜, 芝麻鹽, 胡椒, 香油, 食用油
- **包飯醬 (Ssamjang)：** 辣椒醬 3大勺, 大醬 2大勺, 蔥末 1大勺, 蒜末 1/3大勺, 芝麻鹽 1/3大勺, 糖, 香油, 味醂

Instructions

- **處理海帶：** 修剪硬梗，洗淨後放入沸水中稍微汆燙，撈出用冷水沖洗瀝干，切

成大块。

- **准备蔬菜：** 生菜洗净剥叶；胡萝卜、小黄瓜、萝卜切 0.5cm 薄片泡冷水；萝卜苗与茼蒿泡水保持清脆。
 - **炖鱼：** 鲮鱼切 3cm 段，底层铺萝卜，加入调味料与水炖煮，中途加入青红辣椒斜片。
 - **炒肉末：** 肉末加入调味料拌匀，热油锅炒至松散。
 - **制作包饭酱：** 将辣椒酱与大酱混合均匀，加入其余调味料调配。
 - **完成：** 将生海带与蔬菜盛入大盘，搭配炖鱼、炒肉末与包饭酱一同食用。
-

ワカメと野菜の包み野菜（ミヨクヤチェッサム）

材料

- **主材料：** 生ワカメ 300g, サンチュ 2株, 人参 1/2本, 大根 1切れ, きゅうり 1本, 大根の芽 30g, 春菊 100g
- **魚の煮付け：** 鯖 2匹, 大根 1切れ, 醤油 大さじ2, 長ねぎ 1本, おろしにんにく 大さじ1/3, 青・赤唐辛子 各1本, 生姜汁 大さじ1/3, 味噌 大さじ1, 粉唐辛子 大さじ1/3, すりごま, 砂糖, 水
- **肉炒め：** ひき肉 150g, 醤油 大さじ1, 砂糖 大さじ1/3, ねぎ, にんにく, すりごま, 胡椒, ごま油, サラダ油
- **サムジャン：** コチュジャン 大さじ3, 味噌 大さじ2, 刻みねぎ 大さじ1, おろしにんにく 大さじ1/3, すりごま 大さじ1/3, 砂糖, ごま油, みりん

作り方

- **ワカメの下準備：** 固い茎を取り除いて洗い、熱湯でさっと茹でて冷水で洗い、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- **野菜の準備：** サンチュは一枚ずつ洗い、人参、きゅうり、大根は0.5cm幅に薄く輪切りにして冷水に浸し、大根の芽と春菊は水に浸してシャキッとさせて

おく。

- **魚の煮付け:** 鯖を3cm幅に切り、大根を敷いてタレと水を加えて煮込みながら、斜め切りにした青・赤唐辛子を加える。
 - **肉炒め:** ひき肉にタレの材料を混ぜ合わせ、フライパンに油を熱してパラパラになるまで炒める。
 - **サムジャン:** コチュジャンと味噌をよく混ぜ合わせ、残りの調味料を加える。
 - **完成:** 大きな皿に生ワカメと野菜をきれいに盛り付け、魚の煮付け、肉炒め、サムジャンを添える。
-

Algen-Gemüse-Wraps (Miyeok-Yachae-ssam)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 300g frischer Seetang, 2 Stauden Salat, 1/2 Karotte, 1 Stück Rettich, 1 Gurke, 30g Rettichsprossen, 100g Frühlings-Chrysantheme
- **Gedünsteter Fisch:** 2 Makrelen, 1 Stück Rettich, 2 EL Sojasauce, 1 Frühlingszwiebel, 1/3 EL gehackter Knoblauch, je 1 grüne & rote Chilischote, 1/3 EL Ingwersaft, 1 EL Doenjang (Sojabohnenpaste), 1/3 EL Chilipulver, Sesamsalz, Zucker, Wasser
- **Gebratenes Fleisch:** 150g Hackfleisch, 1 EL Sojasauce, 1/3 EL Zucker, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Sesamsalz, Pfeffer, Sesamöl, Speiseöl
- **Ssamjang:** 3 EL Gochujang (Chilipaste), 2 EL Doenjang, 1 EL gehackte Frühlingszwiebel, 1/3 EL gehackter Knoblauch, 1/3 EL Sesamsalz, Zucker, Sesamöl, Mirin

Zubereitung

- **Seetang vorbereiten:** Harte Stängel entfernen, waschen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in kaltem Seetang abspülen, abtropfen lassen und grob schneiden.
- **Gemüse vorbereiten:** Salatblätter waschen; Karotten, Gurken und Rettich in 0,5cm dicke Scheiben schneiden und in kaltem Wasser einweichen; Sprossen und Chrysanthemen in Wasser frisch halten.
- **Gedünsteter Fisch:** Makrele in 3cm Stücke schneiden, Rettich als Basis einlegen, mit Würzung und Wasser dünsten, dabei schräg geschnittene Chilis dazugeben.

- **Gebratenes Fleisch:** Hackfleisch würzen und in einer Pfanne mit Öl krümelig anbraten.
 - **Ssamjang zubereiten:** Gochujang und Doenjang mit den restlichen Gewürzen verrühren.
 - **Fertigstellen:** Seetang und Gemüse ansprechend auf einem großen Teller anrichten und mit dem gedünsteten Fisch, dem Hackfleisch und der Ssamjang servieren.
-

Wraps d'algues et légumes (Miyeok-Yachae-ssam)

Ingrédients

- **Base:** 300g Algues fraîches, 2 pieds Laitue, 1/2 Carotte, 1 morceau Radis, 1 Concombre, 30g Pousses de radis, 100g Chrysanthème comestible
- **Poisson braisé:** 2 Maquereaux, 1 morceau Radis, 2 c.à.s Sauce soja, 1 Oignon vert, 1/3 c.à.s Ail haché, 1 Piment vert et 1 piment rouge, 1/3 c.à.s Jus de gingembre, 1 c.à.s Pâte de soja (Doenjang), 1/3 c.à.s Poudre de piment, Sel de sésame, Sucre, Eau
- **Viande sautée:** 150g Viande hachée, 1 c.à.s Sauce soja, 1/3 c.à.s Sucre, Oignon vert, Ail, Sel de sésame, Poivre, Huile de sésame, Huile
- **Ssamjang:** 3 c.à.s Pâte de piment (Gochujang), 2 c.à.s Doenjang, 1 c.à.s Oignon vert haché, 1/3 c.à.s Ail haché, 1/3 c.à.s Sel de sésame, Sucre, Huile de sésame, Mirin

Préparation

- **Préparer les algues:** Retirez les tiges dures, lavez, blanchissez brièvement dans l'eau bouillante, rincez à l'eau froide, égouttez et coupez en morceaux.
- **Préparer les légumes:** Lavez la laitue ; coupez carotte, concombre et radis en fines rondelles de 0,5cm et trempez dans l'eau froide ; trempez les pousses et le chrysanthème pour les garder frais.
- **Poisson braisé:** Coupez le maquereau en morceaux de 3cm, placez le radis au fond, ajoutez l'assaisonnement et l'eau, faites braiser et ajoutez les piments coupés en biais.
- **Viande sautée:** Mélangez la viande avec les assaisonnements, faites chauffer de l'huile dans une poêle et sautez jusqu'à ce qu'elle soit émiettée.
- **Préparer la Ssamjang:** Mélangez le Gochujang et le Doenjang avec le reste des assaisonnements.
- **Finition:** Disposez joliment les algues et les légumes sur un grand plat, et servez avec le poisson braisé, la viande sautée et la ssamjang.

Wraps de algas y verduras (Miyeok-Yachae-ssam)

Ingredientes

- **Principal:** 300g Algas frescas, 2 matas Lechuga, 1/2 Zanahoria, 1 trozo Rábano, 1 Pepino, 30g Brotes de rábano, 100g Crisantemo comestible
- **Pescado estofado:** 2 Caballas, 1 trozo Rábano, 2 cdas Salsa de soja, 1 Cebolleta, 1/3 cda Ajo picado, 1 chile verde y 1 chile rojo, 1/3 cda Jugo de jengibre, 1 cda Pasta de soja (Doenjang), 1/3 cda Chile en polvo, Sal de sésamo, Azúcar, Agua
- **Carne salteada:** 150g Carne picada, 1 cda Salsa de soja, 1/3 cda Azúcar, Cebolleta, Ajo, Sal de sésamo, Pimienta, Aceite de sésamo, Aceite
- **Ssamjang:** 3 cdas Gochujang, 2 cdas Doenjang, 1 cda Cebolleta picada, 1/3 cda Ajo picado, 1/3 cda Sal de sésamo, Azúcar, Aceite de sésamo, Mirin

Preparación

- **Preparar algas:** Retire tallos duros, lave, escalde brevemente en agua hirviendo, enjuague en agua fría, escurra y corte en trozos grandes.
- **Preparar verduras:** Lave la lechuga; corte zanahoria, pepino y rábano en rodajas finas de 0,5cm y remoje en agua fría; mantenga frescos los brotes y el crisantemo en agua.
- **Pescado estofado:** Corte la caballa en trozos de 3cm, coloque el rábano en el fondo, añada condimentos y agua, estofe y añada los chiles cortados en diagonal.
- **Carne salteada:** Mezcle la carne picada con los condimentos, caliente aceite en una sartén y saltee hasta que esté desmenuzada.
- **Hacer Ssamjang:** Mezcle el Gochujang y el Doenjang con el resto de los condimentos.
- **Finalizar:** Disponga las algas y verduras atractivamente en un plato grande, y sirva con el pescado estofado, la carne salteada y la ssamjang.

Овощные роллы с водорослями (Миёк-ячэ-ссам)

Ингредиенты

- **Основное:** 300г Свежие водоросли (миёк), 2 куста Салат латук, 1/2 Морковь, 1 ломтик Редька, 1 Огурец, 30г Ростки редиса, 100g Хризантема съедобная
- **Тушеная рыба:** 2 Скумбрии, 1 ломтик Редька, 2 ст.л. Соевый соус, 1 Зеленый лук, 1/3 ст.л. Измельченный чеснок, по 1 Зеленому и Красному перцу чили, 1/3 ст.л. Имбирный сок, 1 ст.л. Тэнчжан (соевая паста), 1/3 ст.л. Порошок чили, Кунжутная соль, Сахар, Вода
- **Жареное мясо:** 150г Мясной фарш, 1 ст.л. Соевый соус, 1/3 ст.л. Сахар, Зеленый лук, Чеснок, Кунжутная соль, Перец, Кунжутное масло, Растительное масло
- **Ссамджан:** 3 ст.л. Кочудян, 2 ст.л. Тэнчжан, 1 ст.л. Зеленый лук, 1/3 ст.л. Чеснок, 1/3 ст.л. Кунжутная соль, Сахар, Кунжутное масло, Мирин

Приготовление

- **Подготовка водорослей:** Удалите жесткие стебли, промойте, слегка бланшируйте в кипящей воде, промойте в холодной воде, слейте воду и нарежьте крупно.
- **Подготовка овощей:** Вымойте листья салата; нарежьте морковь, огурец и редьку тонкими кружочками (0,5 см) и замочите в холодной воде; ростки и хризантему замочите в воде для свежести.
- **Тушеная рыба:** Нарежьте скумбрию кусочками по 3 см, положите на дно редьку, добавьте приправы и воду, потушите, добавив нарезанный наискосок чили.
- **Жареное мясо:** Смешайте фарш с приправами, обжарьте на сковороде с маслом до рассыпчатости.
- **Приготовление ссамджана:** Смешайте кочудян и тэнчжан с остальными приправами.
- **Завершение:** Красиво выложите водоросли и овощи на большое блюдо, подавайте с тушеной рыбой, жареным мясом и ссамджаном.

