



미역홍합국



<https://recipe.io.kr>

미역홍합국

재료 불린미역 1컵, 홍합 100g, 마늘 2쪽, 물 4컵, 국시장국 4큰술, 참기름, 소금

조리방법

- **미역 손질:** 불린 미역은 깨끗이 씻은 후 먹기 좋게 찢는다.
 - **홍합 손질:** 홍합은 지저분한 수염을 떼어내고 연한 소금물에 씻어 건진다.
 - **볶기 및 끓이기:** 냄비에 참기름을 두르고 미역을 넣어 한소끔 볶은 후 분량의 물을 넣는다.
 - **홍합 넣기:** 끓으면 홍합을 넣고 거품을 건어낸 후 국시장국을 넣는다.
 - **완성:** 다진 마늘을 넣고 부족한 간은 소금으로 맞춘다.
-

Seaweed and Mussel Soup (Miyeok-Honghap-guk)

Ingredients 1 cup Soaked seaweed, 100g Mussels, 2 cloves Garlic, 4 cups Water, 4 tbsp Noodle soup base (Guksu-jangguk), Sesame oil, Salt

Instructions

- **Prep Seaweed:** Wash soaked seaweed thoroughly and cut into bite-sized pieces.
 - **Prep Mussels:** Remove beards from mussels, wash in light saltwater, and drain.
 - **Boil:** Heat sesame oil in a pot, stir-fry the seaweed, and add water.
 - **Add Mussels:** When boiling, add mussels, skim off foam, and add 4 tbsp of soup base.
 - **Finish:** Add minced garlic and adjust seasoning with salt if needed.
-

海帶淡菜湯

材料 泡發海帶 1杯, 淡菜 100g, 蒜頭 2瓣, 水 4杯, 濃縮湯汁 4大勺, 香油, 鹽

烹調步驟

- **處理海帶：** 泡發海帶洗淨後切成適口大小。
 - **處理淡菜：** 去除淡菜鬚，用淡鹽水洗淨瀝乾。
 - **拌炒與煮沸：** 鍋中倒入香油翻炒海帶，倒入指定量的水。
 - **加入淡菜：** 水滾後加入淡菜撈除浮沫，加入 4 大勺濃縮湯汁。
 - **完成：** 加入蒜末，若味道不足可加鹽調味。
-

海帶淡菜湯

材料 泡發海帶 1杯, 淡菜 100g, 蒜頭 2瓣, 水 4杯, 濃縮湯汁 4大勺, 香油, 鹽

烹調步驟

- **處理海帶：** 泡發海帶洗淨後切成適口大小。
 - **處理淡菜：** 去除淡菜須，用淡鹽水洗淨瀝干。
 - **拌炒與煮沸：** 鍋中倒入香油翻炒海帶，倒入指定量的水。
 - **加入淡菜：** 水滾後加入淡菜撈除浮沫，加入 4 大勺濃縮湯汁。
 - **完成：** 加入蒜末，若味道不足可加鹽調味。
-

わかめとムール貝のスープ (ミヨクホンハップグク)

材料 戻したわかめ 1カップ, ムール貝 100g, にんにく 2片, 水 4カップ, 韓国風めんつゆ(ククスチャングク) 大さじ4, ごま油, 塩

作り方

- **わかめの下準備:** 戻したわかめをきれいに洗い、食べやすい大きさに切る。

- **ムール貝の下準備:** ムール貝のヒゲを取り除き、薄い塩水で洗って水気を切る。
 - **炒めて煮る:** 鍋にごま油を熱してわかめを炒め、水を加える。
 - **ムール貝を加える:** 沸騰したらムール貝を入れてアクを取り、めんつゆを加える。
 - **仕上げ:** みじん切りにしたにんにくを加え、足りない塩分は塩で調味する。
-

Algen-Muschel-Suppe (Miyeok-Honghap-guk)

Zutaten 1 Tasse eingeweichte Algen, 100g Muscheln, 2 Knoblauchzehen, 4 Tassen Wasser, 4 EL Nudelsuppen-Basis (Guksu-jangguk), Sesamöl, Salz

Zubereitung

- **Algen vorbereiten:** Eingeweichte Algen gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
 - **Muscheln vorbereiten:** Bärte von den Muscheln entfernen, in leichtem Salzwasser waschen und abtropfen lassen.
 - **Kochen:** Sesamöl in einem Topf erhitzen, Algen anbraten und Wasser hinzufügen.
 - **Muscheln hinzufügen:** Wenn es kocht, Muscheln dazugeben, Schaum abschöpfen und Suppenbasis hinzufügen.
 - **Fertigstellen:** Gehackten Knoblauch hinzufügen und bei Bedarf mit Salz abschmecken.
-

Soupe d'algues et moules (Miyeok-Honghap-guk)

Ingrédients 1 tasse Algues réhydratées, 100g Moules, 2 gousses Ail, 4 tasses Eau, 4 c.à.s Base de soupe de nouilles (Guksu-jangguk), Huile de sésame, Sel

Préparation

- **Préparer les algues:** Lavez soigneusement les algues réhydratées et coupez-les en morceaux.

- **Préparer les moules:** Retirez les barbes des moules, lavez-les dans de l'eau légèrement salée et égouttez-les.
 - **Cuisson:** Faites chauffer l'huile de sésame dans une casserole, faites sauter les algues, puis ajoutez l'eau.
 - **Ajouter les moules:** À ébullition, ajoutez les moules, écumez la mousse et ajoutez la base de soupe.
 - **Finition:** Ajoutez l'ail haché et rectifiez l'assaisonnement avec du sel si nécessaire.
-

Sopa de algas y mejillones (Miyeok-Honghap-guk)

Ingredientes 1 taza Algas rehidratadas, 100g Mejillones, 2 dientes Ajo, 4 tazas Agua, 4 cdas Base de sopa de fideos (Guksu-jangguk), Aceite de sésamo, Sal

Preparación

- **Preparar algas:** Lave bien las algas rehidratadas y córtelas en trozos.
 - **Preparar mejillones:** Retire las barbas de los mejillones, lávelos en agua ligeramente salada y escúrralos.
 - **Cocinar:** Caliente aceite de sésamo en una olla, saltee las algas y agregue el agua.
 - **Agregar mejillones:** Cuando hierva, agregue los mejillones, retire la espuma y añada la base de sopa.
 - **Finalizar:** Agregue el ajo picado y ajuste la sazón con sal si es necesario.
-

Суп из морской водоросли с мидиями (Миёк-хонхап-гук)

Ингредиенты 1 стакан Замоченные водоросли, 100г Мидии, 2 зубчика Чеснок, 4 стакана Вода, 4 ст.л. Основа для супа (Куксу-чанггук), Кунжутное масло, Соль

Приготовление

- **Подготовка водорослей:** Тщательно промыть замоченные водоросли и нарезать на кусочки.
- **Подготовка мидий:** Удалить бороды у мидий, промыть в слабом соленом растворе и откинуть на дуршлаг.

- **Варка:** Разогреть кунжутное масло в кастрюле, обжарить водоросли и добавить воду.
- **Добавление мидий:** Когда закипит, добавить мидии, снять пену и добавить основу для супа.
- **Завершение:** Добавить измельченный чеснок и при необходимости досолить по вкусу.

