



민어매운탕



<https://recipe.io.kr>

민어매운탕

-> 4인분 기준

재료

- **주재료:** 민어 1마리, 느타리버섯 100g, 호박 1/2개, 두부 1/2모, 대파 1뿌리, 고사리 50g, 풋고추 3개, 쑥갓 50g
- **양념:** 마늘 5쪽, 생강 1쪽, 고춧가루 1큰술, 고추장 1큰술, 소금, 후추

조리방법

- **생선 손질:** 생선은 싱싱한 것으로 골라서 비늘을 긁어 내고 아가미, 내장을 꺼내어 깨끗이 씻어 토막쳐 놓는다.
 - **버섯 손질:** 느타리버섯은 뿌리를 다듬어 내고 찬물에 살짝 씻어 건져 놓는다.
 - **야채 및 두부 준비:** 호박과 두부는 한입 먹기 좋은 크기로 납작하게 썰고 고사리는 부드러운 것으로 골라 깨끗이 씻는다. 대파와 고추는 씨를 털어 내고 어슷어슷 썰어 놓는다.
 - **끓이기:** 냄비에 물을 부어 끓기 시작하면 고추장과 고춧가루를 풀어 넣고 다듬어 놓은 민어, 느타리버섯, 호박, 풋고추, 고사리를 넣는다.
 - **간 맞추기:** 끓어오르는 거품을 걷어내면서 마늘, 다진 생강, 파를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
 - **완성:** 불에서 내리기 직전에 쑥갓을 얹어 낸다.
-

Spicy Croaker Stew (Mineo-maeuntang)

-> 4 servings

Ingredients

- **Main:** 1 Croaker (Mineo), 100g Oyster mushrooms, 1/2 Zucchini, 1/2 block Tofu, 1 Green onion, 50g Fernbrake (Gosari), 3 Green chilies, 50g Crown daisy
- **Seasoning:** 5 cloves Garlic, 1 slice Ginger, 1 tbsp Red pepper powder, 1 tbsp Gochujang (chili paste), Salt, Pepper

Instructions

- **Prep Fish:** Clean scales, gills, and innards of the fresh croaker, wash thoroughly, and cut into pieces.
 - **Prep Mushrooms:** Trim roots of oyster mushrooms, wash lightly in cold water, and drain.
 - **Prep Veggies & Tofu:** Slice zucchini and tofu into bite-sized pieces. Clean tender fernbrake. Slice green onions and chilies diagonally, removing seeds.
 - **Boil:** Pour water into a pot, bring to a boil, dissolve gochujang and red pepper powder, then add the croaker, oyster mushrooms, zucchini, green chilies, and fernbrake.
 - **Season:** Skim off foam while boiling, add minced garlic, minced ginger, and green onions, and season with salt.
 - **Finish:** Top with crown daisy just before removing from heat.
-

黃魚辣湯

-> 4人份

材料

- **主料：** 黃魚 1條, 秀珍菇 100g, 南瓜 1/2個, 豆腐 1/2塊, 大蔥 1根, 蕨菜 50g, 青辣椒 3個, 茼蒿 50g
- **調料：** 蒜 5瓣, 薑 1片, 辣椒粉 1大勺, 辣椒醬 1大勺, 鹽, 胡椒

烹調步驟

- **處理魚肉：** 選擇新鮮的黃魚，刮除魚鱗，去除鰓與內臟後清洗乾淨並切塊。
- **處理菇類：** 秀珍菇切除根部，用冷水稍微清洗後瀝乾。
- **準備蔬菜與豆腐：** 南瓜與豆腐切成適口大小的薄片，蕨菜挑選軟嫩的洗淨。大蔥與辣椒去籽斜切。
- **熬煮：** 鍋中加水煮沸後，化開辣椒醬與辣椒粉，放入黃魚、秀珍菇、南瓜、青辣椒與蕨菜。
- **調味：** 煮沸過程中撈除浮沫，加入蒜末、薑末與大蔥，以鹽調味。

- **完成：** 熄火前放上茼蒿即可。

黄鱼辣汤

-> 4人份

材料

- **主料：** 黄鱼 1条, 秀珍菇 100g, 南瓜 1/2个, 豆腐 1/2块, 大葱 1根, 蕨菜 50g, 青辣椒 3个, 茼蒿 50g
- **调料：** 蒜 5瓣, 姜 1片, 辣椒粉 1大勺, 辣椒酱 1大勺, 盐, 胡椒

烹调步骤

- **处理鱼肉：** 选择新鲜的黄鱼，刮除鱼鳞，去除鳃与内脏后清洗干净并切块。
- **处理菇类：** 秀珍菇切除根部，用冷水稍微清洗后沥干。
- **准备蔬菜与豆腐：** 南瓜与豆腐切成适口大小的薄片，蕨菜挑选软嫩的洗净。大葱与辣椒去籽斜切。
- **熬煮：** 锅中加水煮沸后，化开辣椒酱与辣椒粉，放入黄鱼、秀珍菇、南瓜、青辣椒与蕨菜。
- **调味：** 煮沸过程中捞除浮沫，加入蒜末、姜末与大葱，以盐调味。
- **完成：** 熄火前放上茼蒿即可。

ニベの辛味鍋 (ミネオメウン탕)

-> 4人前

材料

- **主材料:** ニベ 1匹, ひらたけ 100g, カボチャ 1/2個, 豆腐 1/2丁, 長ねぎ 1本, ゼンマイ 50g, 青唐辛子 3個, 春菊 50g
- **タレ:** にんにく 5片, 生姜 1片, 粉唐辛子 大さじ1, コチュジャン 大さじ1, 塩, 胡椒

作り方

- **魚の下準備:** 新鮮な魚を選んでウロコを取り、エラと内臓を取り出してきれいに洗い、食べやすい大きさに切る。
- **きのこの下準備:** ひらたけの根元を整え、冷水で軽く洗って水気を切る。
- **野菜と豆腐の準備:** カボチャと豆腐は一口大の厚さに切り、ゼンマイはやわらかいものを選んで洗う。長ねぎと唐辛子は種を取り除いて斜め切りにする。
- **煮る:** 鍋に水を注いで沸騰し始めたらコチュジャンと粉唐辛子を溶かし、ニベ、ひらたけ、カボチャ、青唐辛子、ゼンマイを入れる。
- **味付け:** 沸き上がるアクを取りながら、にんにく、おろし生姜、ねぎを加え、塩で味を調える。
- **完成:** 火から下ろす直前に春菊をのせる。

Scharfer Adlerfisch-Eintopf (Mineo-maeuntang)

-> 4 Portionen

Zutaten

- **Hauptzutat:** 1 Adlerfisch (Mineo), 100g Austernpilze, 1/2 Zucchini, 1/2 Block Tofu, 1 Frühlingszwiebel, 50g Farnfarn (Gosari), 3 grüne Chilischoten, 50g Frühlings-Chrysantheme
- **Würzung:** 5 Zehen Knoblauch, 1 Scheibe Ingwer, 1 EL Chilipulver, 1 EL Gochujang (Chilipaste), Salz, Pfeffer

Zubereitung

- **Fisch vorbereiten:** Frischen Fisch entschuppen, Kiemen und Innereien entfernen, gründlich waschen und in Stücke schneiden.
- **Pilze vorbereiten:** Stiele der Austernpilze stutzen, in kaltem Wasser leicht waschen und abtropfen lassen.

- **Gemüse & Tofu vorbereiten:** Zucchini und Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Zarten Farnfarn waschen. Frühlingszwiebeln und Chilis entkernen und schräg schneiden.
 - **Kochen:** Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen, Gochujang und Chilipulver darin auflösen, dann Fisch, Austernpilze, Zucchini, Chilis und Farnfarn hinzugeben.
 - **Würzen:** Aufsteigenden Schaum abschöpfen, gehackten Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln hinzufügen und mit Salz abschmecken.
 - **Fertigstellen:** Kurz vor dem Servieren mit Frühlings-Chrysanthemen garnieren.
-

Bouillabaisse piquante de maigre (Mineo-maeuntang)

-> 4 portions

Ingrédients

- **Base:** 1 Maigre (Mineo), 100g Pleurotes, 1/2 Courgette, 1/2 bloc Tofu, 1 Oignon vert, 50g Fougère (Gosari), 3 Piments verts, 50g Chrysanthème comestible
- **Assaisonnement:** 5 gousses Ail, 1 tranche Gingembre, 1 c.à.s Poudre de piment, 1 c.à.s Gochujang, Sel, Poivre

Préparation

- **Préparer le poisson:** Écaillez le poisson frais, retirez les branchies et les intestins, lavez soigneusement et coupez en morceaux.
 - **Préparer les champignons:** Coupez la base des pleurotes, lavez légèrement à l'eau froide et égouttez.
 - **Préparer légumes et tofu:** Coupez la courgette et le tofu en morceaux. Lavez la fougère tendre. Coupez l'oignon vert et les piments en biais en retirant les graines.
 - **Cuire:** Versez de l'eau dans une casserole, portez à ébullition, dissolvez le gochujang et la poudre de piment, puis ajoutez le poisson, les pleurotes, la courgette, les piments et la fougère.
 - **Assaisonner:** Écumez la mousse pendant l'ébullition, ajoutez l'ail, le gingembre et l'oignon vert, et salez.
 - **Finition:** Ajoutez le chrysanthème juste avant de retirer du feu.
-

Sopa picante de corvina (Mineo-maeuntang)

-> 4 porciones

Ingredientes

- **Principal:** 1 Corvina (Mineo), 100g Setas ostra, 1/2 Calabacín, 1/2 bloque Tofu, 1 Cebolleta, 50g Helecho (Gosari), 3 Chiles verdes, 50g Crisantemo comestible
- **Sazón:** 5 dientes Ajo, 1 rodaja Jengibre, 1 cda Chile en polvo, 1 cda Gochujang, Sal, Pimienta

Preparación

- **Preparar pescado:** Limpie las escamas, branquias e intestinos del pescado fresco, lave bien y corte en trozos.
 - **Preparar setas:** Limpie la base de las setas ostra, lave ligeramente en agua fría y escurra.
 - **Preparar verduras y tofu:** Corte el calabacín y el tofu en trozos. Lave el helecho tierno. Corte la cebolleta y los chiles en diagonal retirando las semillas.
 - **Hervir:** Vierta agua en una olla, hierva, disuelva el gochujang y el chile en polvo, y añada el pescado, las setas, el calabacín, los chiles y el helecho.
 - **Sazonar:** Retire la espuma mientras hierve, agregue el ajo, el jengibre y la cebolleta, y sazone con sal.
 - **Finalizar:** Coloque el crisantemo comestible justo antes de retirar del fuego.
-

Острый суп с горбылем (Минео-мэунтан)

-> 4 порции

Ингредиенты

- **Основное:** 1 Горбыль (минео), 100г Вешенки, 1/2 Кабачок, 1/2 блока Тофу, 1 Зеленый лук, 50г Папоротник (госари), 3 Зеленый перец чили, 50г Хризантема съедобная
- **Приправа:** 5 зубчиков Чеснок, 1 ломтик Имбирь, 1 ст.л. Порошок чили, 1 ст.л. Кочудян (паста чили), Соль, Перец

Приготовление

- **Подготовка рыбы:** Очистите свежую рыбу от чешуи, удалите жабры и внутренности, тщательно промойте и нарежьте кусочками.
- **Подготовка грибов:** Очистите корни вешенок, слегка промойте в холодной воде и откиньте на дуршлаг.
- **Подготовка овощей и тофу:** Нарежьте кабачок и тофу кусочками. Промойте мягкий папоротник. Нарежьте зеленый лук и чили наискосок, удалив семена.
- **Варка:** Налейте воду в кастрюлю, доведите до кипения, растворите кочудян и порошок чили, добавьте рыбу, вешенки, кабачок, чили и папоротник.
- **Приправление:** Снимая пену при кипении, добавьте измельченный чеснок, имбирь и зеленый лук, посолите по вкусу.
- **Завершение:** Добавьте хризантему перед тем, как снять с огня.

