



바다장어회



<https://recipe.io.kr>

바다장어회

재료

- **주재료:** 장어회 500g, 무 100g, 오이 1/2개, 풋고추 3개, 다진 마늘 100g, 무순, 썩갠, 상추, 홍고추, 딸기, 레몬
- **초고추장:** 고추장 3큰술, 식초 2큰술, 설탕 1.5큰술, 맛술 1/5큰술
- **기타:** 와사비간장

조리방법

- **장어 준비:** 장어는 싱싱한 것을 헹감으로 준비한다.
 - **야채 준비:** 무, 오이, 풋고추는 가늘게 채 썰어 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.
 - **가니쉬 준비:** 썩갠, 무순도 깨끗이 손질하고 마늘은 편으로 저미고 딸기는 반 가른다.
 - **완성:** 접시에 장어회와 준비한 야채를 돌려 담고 초고추장과 와사비간장을 곁들인다.
-

Raw Sea Eel Sashimi (Bada-jangeo-hoe)

Ingredients

- **Main:** 500g Raw sea eel sashimi, 100g Radish, 1/2 Cucumber, 3 Green chilies, 100g Minced garlic, Radish sprouts, Crown daisy, Lettuce, Red chili, Strawberry, Lemon
- **Chogochujang:** 3 tbsp Gochujang, 2 tbsp Vinegar, 1.5 tbsp Sugar, 1/5 tbsp Mirin
- **Other:** Wasabi soy sauce

Instructions

- **Prep Eel:** Prepare fresh sea eel for sashimi.
- **Prep Veggies:** Julienne radish, cucumber, and green chilies finely, rinse in cold water, and drain.
- **Prep Garnish:** Clean crown daisy and radish sprouts, slice garlic thinly, and cut strawberries in half.

- **Finish:** Arrange the eel sashimi and prepared vegetables on a plate, and serve with chogochujang and wasabi soy sauce.
-

海鰻生魚片

材料

- **主料：** 海鰻生魚片 500g, 蘿蔔 100g, 小黃瓜 1/2條, 青辣椒 3個, 蒜末 100g, 蘿蔔苗, 茼蒿, 生菜, 紅辣椒, 草莓, 檸檬
- **醋辣椒醬：** 辣椒醬 3大勺, 醋 2大勺, 糖 1.5大勺, 味醂 1/5大勺
- **其他：** 芥末醬油

烹調步驟

- **準備海鰻：** 準備新鮮的海鰻生魚片。
 - **準備蔬菜：** 蘿蔔、小黃瓜與青辣椒切細絲，用冷水沖洗後瀝乾。
 - **準備配料：** 茼蒿與蘿蔔苗洗淨整理，大蒜切片，草莓對半切開。
 - **完成：** 將海鰻生魚片與準備好的蔬菜整齊擺盤，搭配醋辣椒醬與芥末醬油食用。
-

海鰻生魚片

材料

- **主料：** 海鰻生魚片 500g, 萝卜 100g, 小黃瓜 1/2條, 青辣椒 3個, 蒜末 100g, 萝卜苗, 茼蒿, 生菜, 紅辣椒, 草莓, 檸檬
- **醋辣椒醬：** 辣椒醬 3大勺, 醋 2大勺, 糖 1.5大勺, 味醂 1/5大勺
- **其他：** 芥末醬油

烹调步骤

- **准备海鳗：** 准备新鲜的海鳗生鱼片。
 - **准备蔬菜：** 萝卜、小黄瓜与青辣椒切细丝，用冷水冲洗后沥干。
 - **准备配料：** 茼蒿与萝卜苗洗净整理，大蒜切片，草莓对半切开。
 - **完成：** 将海鳗生鱼片与准备好的蔬菜整齐摆盘，搭配醋辣椒酱与芥末酱油食用。
-

アナゴの刺身（バダチャンオフエ）

材料

- **主材料：** 穴子の刺身 500g, 大根 100g, きゅうり 1/2本, 青唐辛子 3個, おろしにんにく 100g, 大根の芽, 春菊, サンチュ, 赤唐辛子, いちご, レモン
- **チョコチュジャン：** コチュジャン 大さじ3, 酢 大さじ2, 砂糖 大さじ1.5, みりん 大さじ1/5
- **その他：** わさび醤油

作り方

- **穴子の準備：** 新鮮な穴子を刺身用に準備する。
 - **野菜の準備：** 大根、きゅうり、青唐辛子を細切りにして冷水で洗い、水気を切る。
 - **トッピングの準備：** 春菊と大根の芽をきれいに手入れし、にんにくは薄切りにし、いちごは半分に切る。
 - **完成：** 皿に穴子の刺身と準備した野菜をきれいに盛り付け、チョコチュジャンとわさび醤油を添える。
-

Rohes Meeraal-Sashimi (Bada-jangeo-hoe)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 500g rohes Meeraal-Sashimi, 100g Rettich, 1/2 Gurke, 3 grüne Chilischoten, 100g gehackter Knoblauch, Rettichsprossen, Frühlings-Chrysantheme, Salat, rote Chilischote, Erdbeere, Zitrone
- **Chogochujang:** 3 EL Gochujang, 2 EL Essig, 1,5 EL Zucker, 1/5 EL Mirin
- **Sonstiges:** Wasabi-Sojasauce

Zubereitung

- **Fisch vorbereiten:** Frischen Meeraal als Sashimi vorbereiten.
 - **Gemüse vorbereiten:** Rettich, Gurke und grüne Chilischoten in feine Streifen schneiden, in kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
 - **Garnitur vorbereiten:** Frühlings-Chrysanthemen und Rettichsprossen reinigen, Knoblauch in Scheiben schneiden und Erdbeeren halbieren.
 - **Fertigstellen:** Das Meeraal-Sashimi und das vorbereitete Gemüse auf einem Teller anrichten und mit Chogochujang und Wasabi-Sojasauce servieren.
-

Sashimi de congre de mer (Bada-jangeo-hoe)

Ingrédients

- **Base:** 500g Sashimi de congre, 100g Radis, 1/2 Concombre, 3 Piments verts, 100g Ail haché, Pousses de radis, Chrysanthème comestible, Laitue, Piment rouge, Fraise, Citron
- **Chogochujang:** 3 c.à.s Gochujang, 2 c.à.s Vinaigre, 1.5 c.à.s Sucre, 1/5 c.à.s Mirin
- **Autre:** Sauce soja au wasabi

Préparation

- **Préparer le poisson:** Préparez du congre frais en sashimi.
- **Préparer les légumes:** Taillez le radis, le concombre et les piments verts en julienne fine, rincez à l'eau froide et égouttez.
- **Préparer la garniture:** Nettoyez le chrysanthème et les pousses de radis, tranchez l'ail finement et coupez les fraises en deux.
- **Finition:** Disposez le sashimi de congre et les légumes préparés sur une assiette, et servez avec le chogochujang et la sauce soja au wasabi.

Sashimi de congrio de mar (Bada-jangeo-hoe)

Ingredientes

- **Principal:** 500g Sashimi de congrio, 100g Rábano, 1/2 Pepino, 3 Chiles verdes, 100g Ajo picado, Brotes de rábano, Crisantemo comestible, Lechuga, Chile rojo, Fresa, Limón
- **Chogochujang:** 3 cdas Gochujang, 2 cdas Vinagre, 1.5 cdas Azúcar, 1/5 cdas Mirin
- **Otro:** Salsa de soja con wasabi

Preparación

- **Preparar pescado:** Prepare congrio fresco para sashimi.
 - **Preparar verduras:** Corte el rábano, el pepino y los chiles verdes en juliana fina, enjuague en agua fría y escurra.
 - **Preparar guarnición:** Limpie el crisantemo y los brotes de rábano, corte el ajo en rodajas finas y parta las fresas por la mitad.
 - **Finalizar:** Disponga el sashimi de congrio y las verduras preparadas en un plato, y sirva con chogochujang y salsa de soja con wasabi.
-

Сашими из морского угря (Бада-джанго-хэ)

Ингредиенты

- **Основное:** 500г Сашими из морского угря, 100г Редька, 1/2 Огурец, 3 Зеленый перец чили, 100г Измельченный чеснок, Ростки редиса, Хризантема съедобная, Салат латук, Красный чили, Клубника, Лимон
- **Чогочуджан:** 3 ст.л. Кочудян, 2 ст.л. Уксус, 1.5 ст.л. Сахар, 1/5 ст.л. Мирин
- **Другое:** Соевый соус с васаби

Приготовление

- **Подготовка рыбы:** Подготовьте свежего морского угря для сашими.
- **Подготовка овощей:** Нарежьте редьку, огурец и зеленый перец чили тонкой соломкой, промойте в холодной воде и откиньте на дуршлаг.

- **Подготовка гарнира:** Очистите хризантему и ростки редиса, нарежьте чеснок тонкими ломтиками и разрежьте клубнику пополам.
- **Завершение:** Выложите сашими из угря и подготовленные овощи на тарелку, подавайте с чогочуджаном и соевым соусом с васаби.

