



박대조림



<https://recipe.io.kr>

박대조림

재료

- **주재료:** 박대 2마리, 녹말가루 1/2컵, 깨소금, 후추, 참기름, 생강즙
- **양념장:** 다진 마늘 1/2큰술, 다진 파 1큰술, 홍고추 3개, 간장 3큰술, 설탕 1큰술, 물 1/2컵

조리방법

- **손질 및 밀간:** 박대는 싱싱한 것으로 선택하여 비늘과 내장을 제거한 다음 적당히 토막을 내어 소금을 뿌려 잠시 밀간한다.
 - **물기 제거 및 묻히기:** 밀간한 박대는 마른 가제로 물기를 제거한 다음 녹말가루를 골고루 묻힌다.
 - **지지기:** 뜨거운 팬에 기름을 적당히 두르고 녹말 묻힌 박대를 앞뒤로 노릇 노릇하게 지지 놓는다.
 - **조리기:** 냄비에 분량의 양념장을 넣어 끓기 시작하면 지진 생선을 넣고 수저로 양념장을 끼얹어가며 윤기 나게 조린다.
 - **완성:** 마지막에 실파와 홍고추채를 얹고 한소끔 끓인 후 참기름 한 방울을 쳐서 그릇에 담아낸다.
-

Braised Sole (Badae-jorim)

Ingredients

- **Main:** 2 Soles (Badae), 1/2 cup Starch powder, Sesame salt, Pepper, Sesame oil, Ginger juice
- **Sauce:** 1/2 tbsp Minced garlic, 1 tbsp Minced green onion, 3 Red chillies, 3 tbsp Soy sauce, 1 tbsp Sugar, 1/2 cup Water

Instructions

- **Prep & Season:** Choose fresh sole, remove scales and innards, cut into appropriate pieces, and season lightly with salt.
- **Dry & Coat:** Remove moisture with a dry cloth, then coat evenly with starch powder.

- **Pan-fry:** Heat oil in a hot pan and pan-fry the coated sole until golden brown on both sides.
 - **Braise:** Bring the sauce to a boil in a pot, add the pan-fried fish, spoon the sauce over it, and simmer until glossy.
 - **Finish:** Top with chopped green onion and shredded red chili, boil once more, drizzle with a drop of sesame oil, and serve.
-

紅燒長舌鰻

材料

- **主料：** 長舌鰻 2條, 澱粉 1/2杯, 芝麻鹽, 胡椒, 香油, 薑汁
- **醬料：** 蒜末 1/2大勺, 蔥末 1大勺, 紅辣椒 3個, 醬油 3大勺, 糖 1大勺, 水 1/2杯

烹調步驟

- **處理與醃製：** 選擇新鮮長舌鰻，去除魚鱗與內臟，切成適口大小，撒少許鹽醃製片刻。
 - **吸乾與裹粉：** 用乾布吸乾水分後，均勻裹上一層澱粉。
 - **煎製：** 熱鍋倒油，將裹好澱粉的長舌鰻煎至兩面金黃。
 - **燉煮：** 鍋中倒入醬汁煮沸，放入煎好的魚，邊淋醬汁邊燉煮至有光澤。
 - **完成：** 最後放上蔥花與紅辣椒絲，稍微煮滾後滴入香油即可裝盤。
-

红烧长舌鰻

材料

- **主料：** 长舌鰻 2条, 淀粉 1/2杯, 芝麻盐, 胡椒, 香油, 姜汁

- **醬料：** 蒜末 1/2大勺, 葱末 1大勺, 紅辣椒 3个, 醬油 3大勺, 糖 1大勺, 水 1/2杯

烹調步驟

- **處理與腌制：** 選擇新鮮長舌鰻，去除魚鱗與內臟，切成適口大小，撒少許鹽腌制片刻。
 - **吸干與裹粉：** 用干布吸干水分后，均勻裹上一層淀粉。
 - **煎制：** 熱鍋倒油，將裹好淀粉的長舌鰻煎至兩面金黃。
 - **炖煮：** 鍋中倒入醬汁煮沸，放入煎好的魚，邊淋醬汁邊炖煮至有光澤。
 - **完成：** 最后放上蔥花與紅辣椒絲，稍微煮沸后滴入香油即可裝盤。
-

シタビラメの煮付け (パデジョリム)

材料

- **主材料：** シタビラメ 2尾, 片栗粉 1/2カップ, すりごま, 胡椒, ごま油, 生姜汁
- **タレ：** おろしにんにく 大さじ1/2, 刻みねぎ 大さじ1, 赤唐辛子 3個, 醤油 大さじ3, 砂糖 大さじ1, 水 1/2カップ

作り方

- **下処理と下味：** 新鮮なシタビラメを選び、ウロコと内臓を取り除いて適度な大きさに切り、少量の塩を振って下味をつける。
- **水気取りと衣付け：** 下味をつけたシタビラメの水気を布で拭き取り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- **焼く：** 熱したフライパンに適量の油をひき、片栗粉をまぶしたシタビラメを両面こんがりと焼く。
- **煮込む：** 鍋にタレを入れて煮立ったら、焼いた魚を入れ、スプーンでタレをかけながら照りが出るように煮詰める。

- **仕上げ:** 最後に細ねぎと赤唐辛子の千切りをのせ、ひと煮立ちさせてからごま油をひと垂らしして器に盛る。
-

Gedünstete Seezunge (Badae-jorim)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 2 Seezungen (Badae), 1/2 Tasse Stärkepulver, Sesamsalz, Pfeffer, Sesamöl, Ingwersaft
- **Sauce:** 1/2 EL gehackter Knoblauch, 1 EL gehackte Frühlingszwiebel, 3 rote Chilischoten, 3 EL Sojasauce, 1 EL Zucker, 1/2 Tasse Wasser

Zubereitung

- **Vorbereitung:** Frische Seezunge wählen, Schuppen und Innereien entfernen, in Stücke schneiden und leicht salzen.
 - **Trocknen & Panieren:** Feuchtigkeit mit einem trockenen Tuch abtupfen und gleichmäßig mit Stärkepulver bestäuben.
 - **Anbraten:** Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten goldbraun anbraten.
 - **Dünsten:** Saucenzutaten in einem Topf zum Kochen bringen, den angebratenen Fisch hineingeben, die Sauce darüber löffeln und glänzend einkochen.
 - **Fertigstellen:** Mit Frühlingszwiebeln und Chilistreifen bestreuen, kurz aufkochen lassen, mit einem Tropfen Sesamöl beträufeln und servieren.
-

Sole braisée (Badae-jorim)

Ingrédients

- **Base:** 2 Soles (Badae), 1/2 tasse Fécule, Sel de sésame, Poivre, Huile de sésame, Jus de gingembre
- **Sauce:** 1/2 c.à.s Ail haché, 1 c.à.s Oignon vert haché, 3 Piments rouges, 3 c.à.s Sauce soja, 1 c.à.s Sucre, 1/2 tasse Eau

Préparation

- **Préparation & Assaisonnement:** Choisissez des soles fraîches, écaillez, retirez les viscères, coupez en morceaux et salez légèrement.
 - **Séchage & Enrobage:** Retirez l'humidité avec un linge propre, puis enrobez uniformément de féculé.
 - **Sauter:** Chauffez de l'huile dans une poêle chaude et faites dorer les soles des deux côtés.
 - **Braiser:** Portez la sauce à ébullition dans une casserole, ajoutez le poisson, arrosez de sauce à la cuillère et laissez mijoter jusqu'à ce que ce soit brillant.
 - **Finition:** Garnissez de ciboule et de piment rouge en julienne, donnez un bouillon, ajoutez une goutte d'huile de sésame et servez.
-

Lenguado estofado (Badae-jorim)

Ingredientes

- **Principal:** 2 Lenguados (Badae), 1/2 taza Almidón, Sal de sésamo, Pimienta, Aceite de sésamo, Jugo de jengibre
- **Salsa:** 1/2 cda Ajo picado, 1 cda Cebolleta picada, 3 Chiles rojos, 3 cdas Salsa de soja, 1 cda Azúcar, 1/2 taza Agua

Preparación

- **Preparar y sazonar:** Elija lenguados frescos, escame, retire las vísceras, corte en trozos adecuados y sazone ligeramente con sal.
 - **Secar y rebozar:** Retire la humedad con un paño seco y reboze uniformemente con almidón.
 - **Freír en sartén:** Caliente aceite en una sartén caliente y dore el lenguado por ambos lados.
 - **Estofar:** Hierva los ingredientes de la salsa en una olla, añada el pescado, vierta la salsa por encima con una cuchara y cocine a fuego lento hasta que esté brillante.
 - **Finalizar:** Cubra con cebolleta y chile rojo en juliana, hierva una vez más, agregue una gota de aceite de sésamo y sirva.
-

Тушеный морской язык (Паде-джорим)

Ингредиенты

- **Основное:** 2 Морских языка (паде), 1/2 стакана Крахмал, Кунжутная соль, Перец, Кунжутное масло, Имбирный сок
- **Соус:** 1/2 ст.л. Измельченный чеснок, 1 ст.л. Зеленый лук, 3 Красный перец чили, 3 ст.л. Соевый соус, 1 ст.л. Сахар, 1/2 стакана Вода

Приготовление

- **Подготовка и маринование:** Выберите свежую рыбу, очистите от чешуи и внутренностей, нарежьте на кусочки и слегка посолите.
- **Сушка и панировка:** Удалите влагу сухой тканью и равномерно обваляйте в крахмале.
- **Обжарка:** Разогрейте масло на горячей сковороде и обжарьте рыбу с обеих сторон до золотистой корочки.
- **Тушение:** Доведите соус до кипения в кастрюле, добавьте рыбу, поливайте соусом с помощью ложки и тушите до глянцевого блеска.
- **Завершение:** Посыпьте зеленым луком и нарезанным перцем чили, прокипятите еще раз, сбрызните капелькой кунжутного масла и подавайте.

