



밤야채밥



<https://recipe.io.kr>

밤야채밥

재료

- **주재료:** 쌀 2컵, 물 2컵, 밤 5알, 당근 1/2개, 표고 2장, 어묵 50g, 완두콩 1큰술
- **양념:** 간장 1큰술, 소금 1.5큰술, 청주 1큰술

조리방법

- **쌀 불리기:** 쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도 미리 불려 놓는다.
 - **재료 손질:** 밤은 껍질을 벗겨 반으로 썰고, 당근과 어묵은 1cm 크기로 썰며, 표고버섯은 불려서 같은 크기로 썰고 완두콩은 물기를 빼 놓는다.
 - **밥 짓기:** 냄비에 불린 쌀과 물을 붓고 간장, 소금, 청주로 간을 한 다음 밤, 어묵, 당근, 표고버섯을 넣어 밥을 짓는다.
 - **완성:** 한소끔 끓으면 불을 줄이고 완두콩을 넣어 뜸을 들인 뒤 골고루 섞어 담는다.
-

Chestnut Vegetable Rice (Bam-yachae-bap)

Ingredients

- **Main:** 2 cups Rice, 2 cups Water, 5 Chestnuts, 1/2 Carrot, 2 Shiitake mushrooms, 50g Fish cake, 1 tbsp Green peas
- **Seasoning:** 1 tbsp Soy sauce, 1.5 tbsp Salt, 1 tbsp Rice wine (Cheongju)

Instructions

- **Prep Rice:** Wash rice thoroughly and soak for about 30 minutes in advance.
- **Prep Ingredients:** Peel chestnuts and cut in half; cut carrots and fish cakes into 1cm pieces; soak shiitake mushrooms and cut to the same size; drain green peas.
- **Cook:** Pour soaked rice and water into a pot, season with soy sauce, salt, and rice wine, then add chestnuts, fish cakes, carrots, and shiitake mushrooms to cook.
- **Finish:** When it boils, reduce heat, add green peas, let it steam/simmer, mix well, and serve.

栗子蔬菜飯 (Bam-yachae-bap)

材料

- 主料：米 2杯, 水 2杯, 栗子 5顆, 胡蘿蔔 1/2個, 香菇 2朵, 魚餅 50g, 青豆 1大勺
- 調料：醬油 1大勺, 鹽 1.5大勺, 清酒 1大勺

烹調步驟

- 泡米：將米洗淨，提前浸泡約 30 分鐘。
 - 準備食材：栗子去皮對半切開；胡蘿蔔與魚餅切成 1cm 大小；香菇泡發後切成相同大小；青豆瀝乾水分。
 - 煮飯：鍋中倒入泡好的米和水，加入醬油、鹽與清酒調味，放入栗子、魚餅、胡蘿蔔與香菇開始煮飯。
 - 完成：煮沸後轉小火，加入青豆悶透，拌勻後盛盤。
-

栗子蔬菜飯 (Bam-yachae-bap)

材料

- 主料：米 2杯, 水 2杯, 栗子 5顆, 胡蘿蔔 1/2個, 香菇 2朵, 魚餅 50g, 青豆 1大勺
- 調料：醬油 1大勺, 鹽 1.5大勺, 清酒 1大勺

烹調步驟

- 泡米：將米洗淨，提前浸泡約 30 分鐘。

- **准备食材：** 栗子去皮对半切开；胡萝卜与鱼饼切成 1cm 大小；香菇泡发后切成相同大小；青豆沥干水分。
 - **煮饭：** 锅中倒入泡好的米和水，加入酱油、盐与清酒调味，放入栗子、鱼饼、胡萝卜与香菇开始煮饭。
 - **完成：** 煮沸后转小火，加入青豆焖透，拌匀后盛盘。
-

栗と野菜の炊き込みご飯（バムヤチェバプ）

材料

- **主材料：** 米 2カップ, 水 2カップ, 栗 5個, 人参 1/2本, 椎茸 2枚, 練り製品（オムク）50g, グリーンピース 大さじ1
- **調味料：** 醤油 大さじ1, 塩 大さじ1.5, 清酒 大さじ1

作り方

- **米を浸す：** 米をきれいに洗い、30分ほどあらかじめ浸水させておく。
 - **材料の準備：** 栗は殻をむいて半分に切り、人参と練り製品は1cm角に切り、椎茸は戻して同じ大きさに切り、グリーンピースは水気を切っておく。
 - **ご飯を炊く：** 鍋に浸した米と水を注ぎ、醤油、塩、清酒で味付けし、栗、練り製品、人参、椎茸を入れてご飯を炊く。
 - **仕上げ：** ひと煮立ちしたら火を弱め、グリーンピースを入れて蒸らし、よく混ぜ合わせて器に盛る。
-

Kastanien-Gemüse-Reis (Bam-yachae-bap)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 2 Tassen Reis, 2 Tassen Wasser, 5 Kastanien, 1/2 Karotte, 2 Shiitake-Pilze, 50g Fischkuchen, 1 EL grüne Erbsen
- **Würzung:** 1 EL Sojasauce, 1,5 EL Salz, 1 EL Reiswein (Cheongju)

Zubereitung

- **Reis einweichen:** Reis gründlich waschen und ca. 30 Minuten im Voraus einweichen.
 - **Zutaten vorbereiten:** Kastanien schälen und halbieren; Karotten und Fischkuchen in 1 cm große Stücke schneiden; Shiitake-Pilze einweichen und in gleicher Größe schneiden; Erbsen abtropfen lassen.
 - **Kochen:** Eingeweichten Reis und Wasser in einen Topf geben, mit Sojasauce, Salz und Reiswein würzen, dann Kastanien, Fischkuchen, Karotten und Shiitake-Pilze hinzugeben und den Reis kochen.
 - **Fertigstellen:** Wenn es aufkocht, die Hitze reduzieren, grüne Erbsen hinzufügen, dämpfen lassen, gut mischen und servieren.
-

Riz aux châtaignes et légumes (Bam-yachae-bap)

Ingrédients

- **Base:** 2 tasses Riz, 2 tasses Eau, 5 Châtaignes, 1/2 Carotte, 2 Champignons shiitake, 50g Gâteau de poisson, 1 c.à.s Petits pois
- **Assaisonnement:** 1 c.à.s Sauce soja, 1.5 c.à.s Sel, 1 c.à.s Vin de riz (Cheongju)

Préparation

- **Préparer le riz:** Lavez soigneusement le riz et faites-le tremper pendant environ 30 minutes à l'avance.
 - **Préparer les ingrédients:** Épluchez les châtaignes et coupez-les en deux ; coupez la carotte et le gâteau de poisson en morceaux de 1 cm ; réhydratez les shiitakes et coupez-les à la même taille ; égouttez les petits pois.
 - **Cuire:** Versez le riz trempé et l'eau dans une casserole, assaisonnez avec la sauce soja, le sel et le vin de riz, puis ajoutez les châtaignes, le gâteau de poisson, la carotte et les shiitakes pour cuire le riz.
 - **Finition:** À ébullition, réduisez le feu, ajoutez les petits pois, laissez mijoter, mélangez bien et servez.
-

Arroz con castañas y verduras (Bam-yachae-bap)

Ingredientes

- **Principal:** 2 tazas Arroz, 2 tazas Agua, 5 Castañas, 1/2 Zanahoria, 2 Setas shiitake, 50g Pastel de pescado, 1 cda Guisantes verdes
- **Sazón:** 1 cda Salsa de soja, 1.5 cda Sal, 1 cda Vino de arroz (Cheongju)

Preparación

- **Preparar el arroz:** Lave bien el arroz y déjelo en remojo durante unos 30 minutos de antemano.
 - **Preparar ingredientes:** Pele las castañas y córtelas por la mitad; corte la zanahoria y el pastel de pescado en trozos de 1 cm; remoje las setas shiitake y córtelas al mismo tamaño; escurra los guisantes.
 - **Cocinar:** Vierta el arroz remojado y el agua en una olla, sazone con salsa de soja, sal y vino de arroz, luego agregue las castañas, el pastel de pescado, la zanahoria y las setas shiitake para cocinar el arroz.
 - **Finalizar:** Cuando hierva, reduzca el fuego, agregue los guisantes, deje reposar para que se cocine al vapor, mezcle bien y sirva.
-

Рисовая каша с каштанами и овощами (Бам-яхэ-бап)

Ингредиенты

- **Основное:** 2 стакана Рис, 2 стакана Вода, 5 Каштанов, 1/2 Морковь, 2 Гриба шиитаке, 50г Рыбный пирог (омук), 1 ст.л. Зеленый горошек
- **Приправы:** 1 ст.л. Соевый соус, 1.5 ст.л. Соль, 1 ст.л. Рисовое вино (чхонджу)

Приготовление

- **Замачивание риса:** Тщательно промыть рис и замочить его примерно на 30 минут заранее.
- **Подготовка ингредиентов:** Очистить каштаны и разрезать пополам; нарезать морковь и рыбный пирог кусочками по 1 см; замочить грибы шиитаке и нарезать их такого же размера; слить воду с зеленого горошка.
- **Варка:** Положить замоченный рис и воду в кастрюлю, приправить соевым соусом, солью и рисовым вином, затем добавить каштаны, рыбный пирог, морковь и грибы шиитаке, чтобы сварить рис.
- **Завершение:** Когда закипит, уменьшить огонь, добавить зеленый

горошек, дать настояться, хорошо перемешать и подавать к столу.

