



방어맑은탕



<https://recipe.io.kr>

방어맑은탕

재료

- **주재료:** 방어 200g, 무 1토막, 당근 1토막, 생표고 2장, 우엉 1/4뿌리, 쑥갓 10g
- **국물 및 양념:** 다시즙 3컵, 청주 3큰술, 소금 1작은술, 미림 약간, 간장 약간

조리방법

- **방어 손질:** 방어는 도톰하게 4cm 크기로 잘라 소금을 뿌려준다.
 - **야채 준비:** 무와 당근은 5cm 길이로 얇게 썰고, 생표고버섯은 납작하게 저며 놓는다. 우엉은 껍질을 벗긴 후 얇게 저며 살짝 데친다.
 - **끓이기:** 방어는 깨끗이 씻은 후 다시즙과 손질한 야채를 넣어 한소끔 끓으면 거품을 걷어내고 분량의 청주, 소금, 미림, 간장을 넣어 간을 맞춘다.
 - **완성:** 거품을 걷어내고 서서히 끓으면 쑥갓을 잘라 넣고 불을 끈다.
-

Clear Yellowtail Soup (Bangeo-malgeun-tang)

Ingredients

- **Main:** 200g Yellowtail, 1 piece Radish, 1 piece Carrot, 2 Fresh shiitake mushrooms, 1/4 root Burdock, 10g Crown daisy
- **Broth & Seasoning:** 3 cups Kelp broth, 3 tbsp Rice wine (Cheongju), 1 tsp Salt, Mirin, Soy sauce

Instructions

- **Prep Fish:** Cut yellowtail into thick 4cm pieces and sprinkle with salt.
- **Prep Veggies:** Slice radish and carrots thinly into 5cm lengths; slice shiitake mushrooms flat; peel burdock, slice thinly, and blanch slightly.
- **Boil:** Wash yellowtail thoroughly, place in a pot with kelp broth and vegetables, bring to a boil, skim the foam, and add rice wine, salt, mirin, and soy sauce to taste.
- **Finish:** Simmer gently, add chopped crown daisy, and turn off the heat.

清燉鰻魚湯

材料

- **主料：** 鰻魚 200g, 蘿蔔 1塊, 胡蘿蔔 1塊, 鮮香菇 2朵, 牛蒡 1/4根, 茼蒿 10g
- **高湯與調料：** 高湯 3杯, 清酒 3大勺, 鹽 1小勺, 味醂、醬油少許

烹調步驟

- **處理魚肉：** 鰻魚切成厚實的 4cm 大小並撒上鹽。
 - **準備蔬菜：** 蘿蔔與胡蘿蔔切成 5cm 長的薄片，鮮香菇切片，牛蒡去皮薄切後稍微汆燙。
 - **熬煮：** 將鰻魚洗淨後與高湯及蔬菜一起放入鍋中，煮沸後撈除浮沫，加入清酒、鹽、味醂與醬油調味。
 - **完成：** 慢慢煮至入味後放入切好的茼蒿即可熄火。
-

清炖鰻魚湯

材料

- **主料：** 鰻魚 200g, 萝卜 1块, 胡萝卜 1块, 鲜香菇 2朵, 牛蒡 1/4根, 茼蒿 10g
- **高汤与调料：** 高汤 3杯, 清酒 3大勺, 盐 1小勺, 味醂、酱油少许

烹调步骤

- **处理鱼肉：** 鰻魚切成厚实的 4cm 大小并撒上盐。
- **准备蔬菜：** 萝卜与胡萝卜切成 5cm 长的薄片，鲜香菇切片，牛蒡去皮薄切后稍微汆烫。

- **熬煮：** 将鰯鱼洗净后与高汤及蔬菜一起放入锅中，煮沸后捞除浮沫，加入清酒、盐、味醂与酱油调味。
 - **完成：** 慢慢煮至入味后放入切好的茼蒿即可熄火。
-

寒ブリのすまし汁 (パンオマルゲントン)

材料

- **主材料：** ブリ 200g, 大根 1切れ, 人参 1切れ, 生しいたけ 2枚, ごぼう 1/4本, 春菊 10g
- **出汁・調味料：** 出汁 3カップ, 酒 大さじ3, 塩 小さじ1, みりん・醤油 少々

作り方

- **魚の下準備：** ブリは厚さ4cm大に切り、塩を振る。
 - **野菜の準備：** 大根・人参は5cmの長さの薄切りにし、しいたけは薄切りにし、ごぼうは皮をむいて薄切りにして軽く茹でる。
 - **煮る：** ブリをきれいに洗い、出汁と野菜を入れて煮立ったらアクを取り、酒、塩、みりん、醤油で味を調える。
 - **完成：** アクを取りながら弱火で煮た後、春菊を切って加え、火を止める。
-

Klarer Gelbschwanz-Fischsuppen-Eintopf (Bangeo-malgeun-tang)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 200g Gelbschwanz (Yellowtail), 1 Stück Rettich, 1 Stück Karotte, 2 frische Shiitake-Pilze, 1/4 Wurzel Klettenwurzel (Burdock), 10g Frühlings-Chrysantheme
- **Brühe & Würzung:** 3 Tassen Kombu-Brühe, 3 EL Reiswein (Cheongju), 1 TL Salz, Mirin, Sojasauce

Zubereitung

- **Fisch vorbereiten:** Gelbschwanz in dicke 4cm-Stücke schneiden und mit Salz bestreuen.
 - **Gemüse vorbereiten:** Rettich und Karotten in 5cm lange dünne Scheiben schneiden, Shiitake flach schneiden, Klettenwurzel schälen, dünn schneiden und kurz blanchieren.
 - **Kochen:** Fisch gründlich waschen, mit Brühe und Gemüse in einen Topf geben, aufkochen, Schaum abschöpfen, Reiswein, Salz, Mirin und Sojasauce hinzufügen.
 - **Fertigstellen:** Sanft köcheln lassen, gehackte Chrysantheme dazugeben und die Hitze ausschalten.
-

Soupe claire de sérieole (Bangeo-malgeun-tang)

Ingrédients

- **Base:** 200g Sérieole, 1 morceau Radis, 1 morceau Carotte, 2 Champignons shiitake frais, 1/4 Racine de bardane, 10g Chrysanthème comestible
- **Bouillon & Assaisonnement:** 3 tasses Bouillon de kombu, 3 c.à.s Vin de riz (Cheongju), 1 c.à.c Sel, Mirin, Sauce soja

Préparation

- **Préparer le poisson:** Coupez la sérieole en morceaux épais de 4 cm et saupoudrez de sel.
 - **Préparer les légumes:** Taillez le radis et la carotte en fines lanières de 5 cm, tranchez les shiitakes, épluchez et émincez la bardane, puis blanchissez-la légèrement.
 - **Cuire:** Lavez la sérieole, mettez-la dans une casserole avec le bouillon et les légumes, portez à ébullition, écumez, puis ajoutez le vin de riz, le sel, le mirin et la sauce soja.
 - **Finition:** Laissez mijoter doucement, ajoutez le chrysanthème haché et éteignez le feu.
-

Sopa clara de seriola (Bangeo-malgeun-tang)

Ingredientes

- **Principal:** 200g Seriola, 1 trozo Rábano, 1 trozo Zanahoria, 2 Setas shiitake frescas, 1/4 Raíz de bardana, 10g Crisantemo comestible
- **Caldo y sazón:** 3 tazas Caldo de alga kombu, 3 cdas Vino de arroz (Cheongju), 1 cdita Sal, Mirin, Salsa de soja

Preparación

- **Preparar pescado:** Corte la seriola en trozos gruesos de 4 cm y espolvoree con sal.
 - **Preparar verduras:** Corte el rábano y la zanahoria en tiras finas de 5 cm, lamine las setas shiitake, pele y lamine la bardana, y blanquee ligeramente.
 - **Hervir:** Lave la seriola, colóquela en una olla con el caldo y las verduras, hierva, retire la espuma, y agregue el vino de arroz, la sal, el mirin y la salsa de soja.
 - **Finalizar:** Cocine a fuego lento, agregue el crisantemo picado y apague el fuego.
-

Прозрачный суп из желтохвоста (Банго-мальгын-тан)

Ингредиенты

- **Основное:** 200г Желтохвост (сериола), 1 ломтик Редька дайкон, 1 ломтик Морковь, 2 Свежие шиитакэ, 1/4 корень лопуха, 10г Хризантема съедобная
- **Бульон и приправа:** 3 стакана Бульон из комбу, 3 ст.л. Рисовое вино (чхонджу), 1 ч.л. Соль, Мирин, Соевый соус

Приготовление

- **Подготовка рыбы:** Нарежьте желтохвост толстыми кусочками по 4 см и посолите.
- **Подготовка овощей:** Нарежьте редьку и морковь тонкими полосками длиной 5 см, шиитакэ плоскими ломтиками, очистите лопух, нарежьте и слегка бланшируйте.
- **Варка:** Тщательно промойте рыбу, положите в кастрюлю с бульоном и овощами, доведите до кипения, снимите пену, добавьте рисовое вино, соль, мирин и соевый соус.
- **Завершение:** Медленно поварите, добавьте нарезанную хризантему и выключите огонь.

