



배추된장국



배추된장국

-> 4인분 기준

재료

- **주재료:** 배추 5잎, 쇠고기 100g, 대파 1뿌리, 쌀뜨물 3컵
- **양념:** 된장 3큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 소금, 후추

조리방법

- **야채 준비:** 배춧잎은 세로로 이등분하여 큼직하게 저미고, 대파는 어슷하게 썬다.
 - **고기 양념:** 쇠고기는 얇박하게 썰어 다진 마늘과 후추로 양념한다.
 - **볶고 끓이기:** 냄비에 양념한 쇠고기를 넣고 볶다가 준비한 쌀뜨물을 부어 끓인다.
 - **된장 풀기 및 끓이기:** 끓어오르면 된장을 조리에 발쳐 풀어 넣고 손질한 배추를 넣어 끓인다.
 - **완성:** 배추가 익어 한소끔 끓으면 어슷 썬 대파를 넣고 소금으로 간을 맞추어 낸다.
-

Napa Cabbage Soybean Paste Soup (Baechu-doenjang-guk)

-> 4 servings

Ingredients

- **Main:** 5 leaves Napa cabbage, 100g Beef, 1 stalk Green onion, 3 cups Rice-rinsed water (ssalttumul)
- **Seasoning:** 3 tbsp Doenjang (soybean paste), 1/2 tbsp Minced garlic, Salt, Pepper

Instructions

- **Prep Veggies:** Cut Napa cabbage leaves lengthwise in half and slice into large pieces; slice green onions diagonally.
- **Prep Beef:** Slice beef thinly and season with minced garlic and pepper.
- **Sauté & Boil:** Stir-fry the seasoned beef in a pot, pour in the rice-rinsed

water, and bring to a boil.

- **Add Doenjang & Cabbage:** Strain doenjang through a sieve into the broth, add the cabbage, and boil together.
 - **Finish:** When it boils up, add the sliced green onions and adjust the seasoning with salt before serving.
-

白菜大醬湯

-> 4人份

材料

- **主料：** 白菜 5片, 牛肉 100g, 大蔥 1根, 洗米水 3杯
- **調料：** 大醬 3大勺, 蒜末 1/2大勺, 鹽, 胡椒

烹調步驟

- **準備蔬菜：** 白菜葉縱向對半切開後切成大片，大蔥斜切。
 - **準備牛肉：** 牛肉切薄片，用蒜末與胡椒醃製。
 - **拌炒與煮沸：** 鍋中放入牛肉翻炒，倒入準備好的洗米水煮沸。
 - **加入大醬與白菜：** 將大醬透過篩網放入湯中化開，加入白菜一起煮。
 - **完成：** 煮滾後放入大蔥，用鹽調整鹹度即可起鍋。
-

白菜大醬湯

-> 4人份

材料

- **主料：** 白菜 5片, 牛肉 100g, 大蔥 1根, 洗米水 3杯

- **调料：** 大酱 3大勺, 蒜末 1/2大勺, 盐, 胡椒

烹调步骤

- **准备蔬菜：** 白菜叶纵向对半切开后切成大片，大葱斜切。
 - **准备牛肉：** 牛肉切薄片，用蒜末与胡椒腌制。
 - **拌炒与煮沸：** 锅中放入牛肉翻炒，倒入准备好的洗米水煮沸。
 - **加入大酱与白菜：** 将大酱透过筛网放入汤中化开，加入白菜一起煮。
 - **完成：** 煮滚后放入大葱，用盐调整咸度即可起锅。
-

白菜と味噌のスープ (ペチュテンジャングク)

-> 4人前

材料

- **主材料：** 白菜 5枚, 牛肉 100g, 長ねぎ 1本, 研ぎ汁(米のとぎ汁) 3カップ
- **タレ・調味料：** 味噌 大さじ3, おろしにんにく 大さじ1/2, 塩, 胡椒

作り方

- **野菜の準備：** 白菜の葉は縦フタ等分にして大きめに削ぎ切りにし、長ねぎは斜め切りにする。
- **肉の下味：** 牛肉は薄切りにし、おろしにんにく、胡椒で下味をつける。
- **炒めて煮る：** 鍋に牛肉を入れて炒め、準備した米のとぎ汁を注いで沸騰させる。
- **味噌を溶いて煮込む：** 味噌をザルで漉しながら加え、白菜を入れてひと煮立ちさせる。
- **仕上げ：** 白菜に火が通って沸騰したら、長ねぎを加え、塩で味を調えて仕上げる。

Chinakohl-Suppe mit Sojabohnenpaste (Baechu-doenjang-guk)

-> 4 Portionen

Zutaten

- **Hauptzutat:** 5 Blätter Chinakohl, 100g Rindfleisch, 1 Frühlingszwiebel, 3 Tassen Reisschmalzwasser (Ssalltumul)
- **Würzung:** 3 EL Doenjang (Sojabohnenpaste), 1/2 EL gehackter Knoblauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- **Gemüse vorbereiten:** Chinakohlblätter der Länge nach halbieren und grob schneiden; Frühlingszwiebel schräg schneiden.
- **Fleisch vorbereiten:** Rindfleisch dünn schneiden und mit Knoblauch und Pfeffer würzen.
- **Anbraten & Kochen:** Rindfleisch in einem Topf anbraten, das Reisschmalzwasser dazugießen und zum Kochen bringen.
- **Doenjang & Kohl hinzufügen:** Doenjang durch ein Sieb in die Brühe streichen, Chinakohl hinzugeben und aufkochen.
- **Fertigstellen:** Frühlingszwiebeln hinzufügen, mit Salz abschmecken und servieren.

Soupe de chou chinois au miso coréen (Baechu-doenjang-guk)

-> 4 portions

Ingrédients

- **Base:** 5 feuilles de chou chinois, 100g Bœuf, 1 Oignon vert, 3 tasses Eau de rinçage du riz (Ssalltumul)
- **Assaisonnement:** 3 c.à.s Doenjang (pâte de soja), 1/2 c.à.s Ail haché, Sel, Poivre

Préparation

- **Préparer les légumes:** Coupez les feuilles de chou chinois en deux dans le sens de la longueur puis en morceaux grossiers ; émincez l'oignon vert en biais.

- **Préparer le bœuf:** Tranchez finement le bœuf et assaisonnez avec l'ail haché et le poivre.
 - **Sauter et mijoter:** Faites sauter le bœuf dans une casserole, versez l'eau de riz et portez à ébullition.
 - **Ajouter le Doenjang et le chou:** Filtrez le doenjang à l'aide d'un tamis dans le bouillon, ajoutez le chou et laissez bouillir.
 - **Finition:** Ajoutez l'oignon vert, rectifiez l'assaisonnement avec du sel et servez.
-

Sopa de col china con pasta de soja (Baechu-doenjang-guk)

-> 4 porciones

Ingredientes

- **Principal:** 5 hojas de col china, 100g Carne de res, 1 Cebolleta, 3 tazas Agua de lavado de arroz (Ssalltumul)
- **Sazón:** 3 cdas Doenjang (pasta de soja), 1/2 cda Ajo picado, Sal, Pimienta

Preparación

- **Preparar verduras:** Corte las hojas de col china longitudinalmente por la mitad y en trozos grandes; corte la cebolleta en diagonal.
 - **Preparar carne:** Corte la carne de res finamente y sazone con ajo picado y pimienta.
 - **Saltear y hervir:** Saltee la carne de res en una olla, vierta el agua de arroz y hierva.
 - **Añadir Doenjang y col:** Pase el doenjang por un colador para disolverlo en el caldo, agregue la col y hierva.
 - **Finalizar:** Cuando hierva, añada la cebolleta, ajuste la sazón con sal y sirva.
-

Суп с пекинской капустой и соевой пастой (Пэчу-тэнчжан-гук)

-> 4 порции

Ингредиенты

- **Основное:** 5 листьев пекинской капусты, 100г Говядина, 1 стебель Зеленый лук, 3 стакана Рисовая вода (вода после промывки риса)
- **Приправа:** 3 ст.л. Тэнчжан (соевая паста), 1/2 ст.л. Измельченный чеснок, Соль, Перец

Приготовление

- **Подготовка овощей:** Разрежьте листья пекинской капусты вдоль пополам и крупно нарежьте; зеленый лук нарежьте наискосок.
- **Подготовка мяса:** Тонко нарежьте говядину и приправьте измельченным чесноком и перцем.
- **Обжарка и варка:** Обжарьте говядину в кастрюле, влейте рисовую воду и доведите до кипения.
- **Добавление тэнчжана и капусты:** Протрите тэнчжан через сито в бульон, добавьте капусту и прокипятите.
- **Завершение:** Когда суп закипит, добавьте зеленый лук, посолите по вкусу и подавайте.

