



배추속대겉절이



배추속대겉절이

재료

- **주재료:** 배추속대 1/2통, 오이 1개, 미나리 40g, 실파 30g, 소금
- **양념:** 고춧가루 1/2컵, 멸치액젓 2큰술, 다진 마늘 2큰술, 생강 1/2큰술, 설탕, 통깨 (미지근한 물 약간)

조리방법

- **배추 절이기:** 배추는 겉잎을 한 커 떼어내고 반을 갈라 줄기를 떼어 소금을 뿌려 놓았다가, 절여지면 찬물에 헹구어 물기를 빼고 길이로 찢는다.
 - **오이 절이기:** 오이는 소금에 깨끗이 비벼 씻어 반으로 갈라 5~6cm 길이로 납작하게 썬 다음, 소금에 살짝 절여 물기를 뺀다.
 - **야채 준비:** 미나리와 실파는 깨끗이 다듬어 씻어서 알맞게 자른다.
 - **양념장 만들기:** 고춧가루를 미지근한 물에 개어 멸치액젓, 다진 마늘, 생강, 설탕을 넣고 잘 섞는다.
 - **버무리기:** 절여진 배추에 개어놓은 고추양념을 넣어 버무리면서 오이, 미나리를 넣고 가볍게 섞어 소금으로 간을 맞추고 통깨를 뿌린다.
-

Fresh Napa Cabbage Core Geotjeori (Baechu-sokdae-geotjeori)

Ingredients

- **Main:** 1/2 head Napa cabbage core, 1 Cucumber, 40g Water dropwort (Minari), 30g Green onion, Salt
- **Seasoning:** 1/2 cup Red pepper powder, 2 tbsp Anchovy fish sauce, 2 tbsp Minced garlic, 1/2 tbsp Ginger, Sugar, Sesame seeds (A little lukewarm water)

Instructions

- **Salt Cabbage:** Remove outer leaves of the napa cabbage, cut in half, salt the stems, rinse in cold water once pickled, drain, and tear lengthwise.
- **Salt Cucumber:** Rub and wash cucumber with salt, split in half, slice flat into 5-6cm lengths, lightly salt, and drain.
- **Prep Veggies:** Clean and wash water dropwort and green onions, then cut to appropriate sizes.

- **Make Seasoning:** Mix red pepper powder with a little lukewarm water, then stir in anchovy fish sauce, minced garlic, ginger, and sugar.
 - **Toss:** Toss the salted cabbage with the prepared seasoning, gently mix in the cucumber and water dropwort, adjust salt to taste, and sprinkle with sesame seeds.
-

白菜心拌生菜

材料

- **主料：** 白菜心 1/2顆, 小黃瓜 1條, 水芹菜 40g, 青蔥 30g, 鹽
- **醬料：** 辣椒粉 1/2杯, 鯷魚露 2大勺, 蒜末 2大勺, 薑末 1/2大勺, 糖, 白芝麻 (少許溫水)

烹調步驟

- **醃白菜：** 白菜剝除外葉對半切開，將菜梗剝開撒鹽醃製，軟化後用冷水沖洗瀝乾，順紋理撕成條狀。
 - **醃黃瓜：** 小黃瓜用鹽搓洗乾淨，對半剖開切成 5~6cm 的薄片，稍微用鹽醃製後瀝乾水分。
 - **準備蔬菜：** 水芹菜與青蔥洗淨整理好，切成適當長度。
 - **製作醬料：** 將辣椒粉用溫水調開，加入鯷魚露、蒜末、薑末與糖拌勻。
 - **拌勻：** 將醃好的白菜放入調好的辣椒醬中拌勻，接著放入小黃瓜與水芹菜輕輕拌合，以鹽調味並撒上白芝麻。
-

白菜心拌生菜

材料

- **主料：** 白菜心 1/2顆, 小黃瓜 1條, 水芹菜 40g, 青蔥 30g, 盐

- **酱料：** 辣椒粉 1/2杯, 鳀鱼露 2大勺, 蒜末 2大勺, 姜末 1/2大勺, 糖, 白芝麻 (少许温水)

烹调步骤

- **腌白菜：** 白菜剥除外叶对半切开，将菜梗剥开撒盐腌制，软化后用冷水冲洗沥干，顺纹理撕成条状。
 - **腌黄瓜：** 小黄瓜用盐搓洗干净，对半剖开切成 5~6cm 的薄片，稍微用盐腌制后沥干水分。
 - **准备蔬菜：** 水芹菜与青葱洗净整理好，切成适当长度。
 - **制作酱料：** 将辣椒粉用温水调开，加入鳀鱼露、蒜末、姜末与糖拌匀。
 - **拌匀：** 将腌好的白菜放入调好的辣椒酱中拌匀，接着放入小黄瓜与水芹菜轻轻拌合，以盐调味并撒上白芝麻。
-

白菜の芯の浅漬けキムチ（ペチュンクデゴッチョリ）

材料

- **主材料：** 白菜の芯 1/2個, きゅうり 1本, セリ 40g, 青ねぎ 30g, 塩
- **タレ：** 粉唐辛子 1/2カップ, いりこ魚醤(カタクチイワシのエキス) 大さじ2, おろしにんにく 大さじ2, 生姜 大さじ1/2, 砂糖, いりごま (ぬるま湯少々)

作り方

- **白菜を漬ける：** 白菜の外葉を1枚剥がし、半分に割って茎を外し、塩を振ってから、しんなりしたら冷水で洗って水気を切り、縦に裂く。
- **きゅうりを漬ける：** きゅうりは塩でゴシゴシ洗って半分に割り、5~6cmの長さに薄切りにし、塩で軽く漬けて水気を切る。
- **野菜の準備：** セリと青ねぎはきれいに整えて洗い、適度な長さに切る。
- **タレを作る：** 粉唐辛子をぬるま湯で溶き、いりこ魚醤、おろしにんにく、生姜、砂糖を入れてよく混ぜる。

- **和える:** 漬けた白菜に作ったタレを入れて和えながら、きゅうりとセリを入れて軽く混ぜ、塩で味を調えていりごまを振る。
-

Frisher Chinakohl-Kern-Salat (Baechu-sokdae-geotjeori)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 1/2 Kopf Chinakohl-Kern, 1 Gurke, 40g Wasserfenchel (Minari), 30g Frühlingszwiebeln, Salz
- **Würzung:** 1/2 Tasse Chilipulver, 2 EL Anchovis-Fischsauce, 2 EL gehackter Knoblauch, 1/2 EL Ingwer, Zucker, Sesamkörner (etwas lauwarmes Wasser)

Zubereitung

- **Kohl salzen:** Äußere Blätter des Chinakohls entfernen, halbieren, Stängel salzen, nach dem Einweichen in kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und der Länge nach zerzupfen.
 - **Gurke salzen:** Gurke mit Salz abreiben, waschen, der Länge nach halbieren, in 5-6 cm lange Scheiben schneiden, leicht salzen und abtropfen lassen.
 - **Gemüse vorbereiten:** Wasserfenchel und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in passende Stücke schneiden.
 - **Würzsauce herstellen:** Chilipulver mit etwas lauwarmem Wasser anrühren, Anchovis-Fischsauce, gehackten Knoblauch, Ingwer und Zucker hinzufügen und gut verrühren.
 - **Vermengen:** Den gesalzenen Kohl mit der vorbereiteten Chilisauce vermengen, Gurke und Wasserfenchel leicht unterheben, mit Salz abschmecken und mit Sesamkörnern bestreuen.
-

Geotjeori de cœur de chou chinois (Baechu-sokdae-geotjeori)

Ingrédients

- **Base:** 1/2 cœur de chou chinois, 1 Concombre, 40g Oenanthe, 30g Oignon vert, Sel
- **Assaisonnement:** 1/2 tasse Poudre de piment, 2 c.à.s Nuoc-mât'd' anchois, 2 c.à.s Ail haché, 1/2 c.à.s Gingembre, Sucre, Graines de sésame (Un peu d'eau tiède)

Préparation

- **Saler le chou:** Retirez les feuilles externes, coupez en deux, salez les tiges. Une fois ramolli, rincez à l'eau froide, égouttez et déchirez dans le sens de la longueur.
 - **Saler le concombre:** Frottez le concombre avec du sel, coupez en deux, puis en tranches de 5-6 cm, salez légèrement et égouttez.
 - **Préparer les légumes:** Nettoyez et lavez l'oënanthe et les oignons verts, puis coupez-les à la taille souhaitée.
 - **Préparer la sauce:** Mélangez la poudre de piment avec un peu d'eau tiède, ajoutez la sauce d'anchois, l'ail haché, le gingembre et le sucre.
 - **Mélanger:** Enrobez le chou de la sauce au piment, ajoutez délicatement le concombre et l'oënanthe, rectifiez le sel et saupoudrez de sésame.
-

Geotjeori de corazón de col china (Baechu-sokdae-geotjeori)

Ingredientes

- **Principal:** 1/2 corazón de col china, 1 Pepino, 40g Oënanthe, 30g Cebolleta, Sal
- **Sazón:** 1/2 taza Chile en polvo, 2 cdas Salsa de pescado de anchoa, 2 cdas Ajo picado, 1/2 cda Jengibre, Azúcar, Semillas de sésamo (Un poco de agua tibia)

Preparación

- **Salar la col:** Retire las hojas exteriores, corte por la mitad, sale los tallos. Cuando esté listo, enjuague en agua fría, escurra y desgarre a lo largo.
 - **Salar el pepino:** Frote el pepino con sal, corte por la mitad y en rodajas de 5-6 cm, sale ligeramente y escurra.
 - **Preparar verduras:** Limpie y lave la oënanthe y las cebolletas, y corte al tamaño adecuado.
 - **Hacer la salsa:** Mezcle el chile en polvo con un poco de agua tibia, añada la salsa de pescado, el ajo picado, el jengibre y el azúcar.
 - **Mezclar:** Mezcle la col con la salsa de chile, añada suavemente el pepino y la oënanthe, ajuste la sal y espolvoree con semillas de sésamo.
-

Свежий салат-кимчи из сердцевины пекинской капусты (Пэчу-сокдэ-котчёри)

Ингредиенты

- **Основное:** 1/2 кочана сердцевины пекинской капусты, 1 Огурец, 40г Омежник, 30г Зеленый лук, Соль
- **Приправа:** 1/2 стакана Порошок чили, 2 ст.л. Анчоусный рыбный соус, 2 ст.л. Измельченный чеснок, 1/2 ст.л. Имбирь, Сахар, Кунжутные семечки (немного теплой воды)

Приготовление

- **Засолка капусты:** Удалите внешние листья, разрежьте кочан пополам, посолите стебли. Когда капуста просолится, промойте в холодной воде, дайте стечь воде и разорвите вдоль.
- **Засолка огурца:** Вымойте огурец с солью, разрежьте пополам, нарежьте ломтиками длиной 5–6 см, слегка посолите и слейте воду.
- **Подготовка овощей:** Очистите и вымойте омежник и зеленый лук, нарежьте на кусочки.
- **Приготовление заправки:** Смешайте порошок чили с небольшим количеством теплой воды, добавьте рыбный соус, чеснок, имбирь и сахар.
- **Перемешивание:** Соедините капусту с соусом, аккуратно добавьте огурец и омежник, приправьте солью по вкусу и посыпьте кунжутными семечками.

