



배추속땃국



<https://recipe.io.kr>

배추속댓국

재료

- **주재료:** 배추 1/4포기, 무 100g, 쇠고기 100g, 쌀뜨물 5컵, 굵은 파 1대
- **양념:** 식용유 1큰술, 된장 3큰술, 고추장 1/2큰술, 다진 마늘 1큰술, 후추, 참기름, 소금

조리방법

- **고기 손질 및 양념:** 쇠고기는 납작하게 저며 썰어 후추, 참기름, 소금으로 가볍게 무쳐 놓는다.
 - **고기 볶기:** 냄비에 식용유를 두르고 양념한 쇠고기를 볶는다.
 - **끓이기 및 양념 풀기:** 쇠고기가 반쯤 익었을 때 쌀뜨물을 붓고 끓이면서 된장과 고추장을 고루 푼다.
 - **야채 넣고 끓이기:** 배추는 겉잎을 떼고 속대를 한잎씩 떼어 씻은 후 길이로 자른다. 장국에 손질한 배추와 납작하게 썬 무를 넣고 물러지도록 끓인다.
 - **완성:** 끓는 국에 채 썬 파와 다진 마늘을 넣고, 소금으로 간을 맞춘다.
-

Napa Cabbage Core Soup (Baechu-sokdae-guk)

Ingredients

- **Main:** 1/4 head Napa cabbage, 100g Radish, 100g Beef, 5 cups Rice-rinsed water, 1 large Green onion
- **Seasoning:** 1 tbsp Cooking oil, 3 tbsp Doenjang (soybean paste), 1/2 tbsp Gochujang (chili paste), 1 tbsp Minced garlic, Pepper, Sesame oil, Salt

Instructions

- **Prep Beef:** Slice beef thinly and flatly, then season lightly with pepper, sesame oil, and salt.
- **Sauté Beef:** Heat cooking oil in a pot and sauté the seasoned beef.
- **Add Water & Paste:** When the beef is half-cooked, pour in rice-rinsed water, bring to a boil, and evenly dissolve doenjang and gochujang.

- **Add Veggies & Boil:** Remove outer leaves of the napa cabbage, separate inner leaves, wash, and cut lengthwise. Add the napa cabbage and radish to the broth and boil until tender.
 - **Finish:** Add julienned green onions and minced garlic to the boiling soup, and adjust seasoning with salt.
-

白菜心湯 (Baechu-sokdae-guk)

材料

- **主料：** 白菜 1/4顆, 蘿蔔 100g, 牛肉 100g, 洗米水 5杯, 大蔥 1根
- **調料：** 食用油 1大勺, 大醬 3大勺, 辣椒醬 1/2大勺, 蒜末 1大勺, 胡椒, 香油, 鹽

烹調步驟

- **牛肉處理與醃製：** 牛肉切薄片，用胡椒、香油與鹽稍微抓勻醃製。
 - **炒牛肉：** 鍋中倒入食用油，將醃好的牛肉翻炒。
 - **加水與化開醬料：** 牛肉半熟時倒入洗米水煮沸，並將大醬與辣椒醬均勻化開。
 - **加入蔬菜熬煮：** 白菜剝除外葉，剝下心部洗淨後順紋切長條。將白菜與切片的蘿蔔放入湯中煮至軟爛。
 - **完成：** 在滾燙的湯中加入蔥絲與蒜末，最後用鹽調整鹹度即可。
-

白菜心汤 (Baechu-sokdae-guk)

材料

- **主料：** 白菜 1/4顆, 萝卜 100g, 牛肉 100g, 洗米水 5杯, 大葱 1根
- **调料：** 食用油 1大勺, 大酱 3大勺, 辣椒酱 1/2大勺, 蒜末 1大勺, 胡椒, 香油, 盐

烹调步骤

- **牛肉处理与腌制：** 牛肉切薄片，用胡椒、香油与盐稍微抓匀腌制。
 - **炒牛肉：** 锅中倒入食用油，将腌好的牛肉翻炒。
 - **加水与化开酱料：** 牛肉半熟时倒入洗米水煮沸，并将大酱与辣椒酱均匀化开。
 - **加入蔬菜熬煮：** 白菜剥除外叶，剥下心部洗净后顺纹切长条。将白菜与切片的萝卜放入汤中煮至软烂。
 - **完成：** 在滚烫的汤中加入葱丝与蒜末，最后用盐调整咸度即可。
-

白菜の芯のスープ（ペチュソクデグク）

-> 4人前

材料

- **主材料：** 白菜 1/4株，大根 100g，牛肉 100g，米のとぎ汁 5カップ，長ねぎ 1本
- **調味料：** サラダ油 大さじ1，味噌 大さじ3，コチュジャン 大さじ1/2，おろしにんにく 大さじ1，胡椒，ごま油，塩

作り方

- **肉の下準備：** 牛肉を薄切りにし、胡椒、ごま油、塩で軽く下味をつける。
- **肉を炒める：** 鍋にサラダ油をひき、下味をつけた牛肉を炒める。
- **煮込んで味噌を溶く：** 牛肉が半額ほど火が通ったら米のとぎ汁を注ぎ、沸騰させながら味噌とコチュジャンを均等に溶かし入れる。
- **野菜を入れて煮る：** 白菜は外葉を取り除き、芯を1枚ずつ剥がして洗ってから長めに切る。スープに白菜と薄切りにした大根を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- **仕上げ：** 煮立っているスープに千切りにした長ねぎとおろしにんにくを加え、塩で味を調える。

Chinakohl-Kern-Suppe (Baechu-sokdae-guk)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 1/4 Kopf Chinakohl, 100g Rettich, 100g Rindfleisch, 5 Tassen Reisschmalzwasser, 1 Frühlingszwiebel
- **Würzung:** 1 EL Speiseöl, 3 EL Doenjang (Sojabohnenpaste), 1/2 EL Gochujang (Chilipaste), 1 EL gehackter Knoblauch, Pfeffer, Sesamöl, Salz

Zubereitung

- **Fleisch vorbereiten:** Rindfleisch dünn schneiden und leicht mit Pfeffer, Sesamöl und Salz marinieren.
 - **Fleisch anbraten:** Speiseöl in einem Topf erhitzen und das marinierte Rindfleisch anbraten.
 - **Wasser & Paste hinzufügen:** Wenn das Rindfleisch halb durch ist, das Reisschmalzwasser dazugießen, zum Kochen bringen und Doenjang sowie Gochujang gleichmäßig darin auflösen.
 - **Gemüse hinzufügen & Kochen:** Äußere Blätter des Chinakohls entfernen, innere Blätter abtrennen, waschen und der Länge nach schneiden. Den Kohl und den in Scheiben geschnittenen Rettich in die Brühe geben und weich kochen.
 - **Fertigstellen:** Juliensierte Frühlingszwiebeln und gehackten Knoblauch in die kochende Suppe geben und mit Salz abschmecken.
-

Soupe de cœur de chou chinois (Baechu-sokdae-guk)

Ingrédients

- **Base:** 1/4 chou chinois, 100g Radis, 100g Bœuf, 5 tasses Eau de riz, 1 Oignon vert
- **Assaisonnement:** 1 c.à.s Huile de cuisson, 3 c.à.s Doenjang, 1/2 c.à.s Gochujang, 1 c.à.s Ail haché, Poivre, Huile de sésame, Sel

Préparation

- **Préparer la viande:** Tranchez finement le bœuf et assaisonnez légèrement avec du poivre, de l'huile de sésame et du sel.

- **Sauter le bœuf:** Chauffez l'huile de cuisson dans une casserole et faites sauter le bœuf mariné.
 - **Ajouter l'eau et les pâtes:** Lorsque le bœuf est mi-cuit, versez l'eau de riz, portez à ébullition et dissolvez uniformément le doenjang et le gochujang.
 - **Ajouter les légumes et cuire:** Retirez les feuilles externes du chou chinois, séparez les cœurs, lavez et coupez en longueur. Ajoutez le chou et le radis dans le bouillon et faites cuire jusqu'à tendreté.
 - **Finition:** Ajoutez l'oignon vert émincé et l'ail haché dans la soupe bouillante, et rectifiez le sel.
-

Sopa de corazón de col china (Baechu-sokdae-guk)

Ingredientes

- **Principal:** 1/4 col china, 100g Rábano, 100g Carne de res, 5 tazas Agua de arroz, 1 Cebolleta
- **Sazón:** 1 cda Aceite de cocina, 3 cdas Doenjang, 1/2 cda Gochujang, 1 cda Ajo picado, Pimienta, Aceite de sésamo, Sal

Preparación

- **Preparar la carne:** Corte la carne de res finamente y sazone ligeramente con pimienta, aceite de sésamo y sal.
 - **Saltear la carne:** Caliente el aceite de cocina en una olla y saltee la carne marinada.
 - **Añadir agua y pasta:** Cuando la carne esté a medio cocer, vierta el agua de arroz, hierva y disuelva uniformemente el doenjang y el gochujang.
 - **Añadir verduras y hervir:** Retire las hojas exteriores de la col china, separe los corazones, lave y corte a lo largo. Añada la col y el rábano al caldo y cocine hasta que estén tiernos.
 - **Finalizar:** Agregue la cebolleta juliennada y el ajo picado a la sopa hirviendo, y ajuste la sal.
-

Суп из сердцевины пекинской капусты (Пэчу-сокдэ-гук)

Ингредиенты

- **Основное:** 1/4 кочана пекинской капусты, 100г Редька, 100г Говядина, 5 стаканов Рисовая вода, 1 стебель Зеленый лук
- **Приправа:** 1 ст.л. Растительное масло, 3 ст.л. Тэнчжан, 1/2 ст.л. Кочудян, 1 ст.л. Измельченный чеснок, Перец, Кунжутное масло, Соль

Приготовление

- **Подготовка мяса:** Тонко нарежьте говядину и слегка замаринуйте с перцем, кунжутным маслом и солью.
- **Обжарка мяса:** Разогрейте растительное масло в кастрюле и обжарьте маринованную говядину.
- **Добавление воды и пасты:** Когда мясо будет наполовину готово, влейте рисовую воду, доведите до кипения и равномерно растворите тэнчжан и кочудян.
- **Добавление овощей и варка:** Удалите внешние листья капусты, отделите сердцевину, вымойте и нарежьте вдоль. Добавьте капусту и нарезанный редис в бульон, варите до мягкости.
- **Завершение:** Добавьте нарезанный зеленый лук и измельченный чеснок в кипящий суп, посолите по вкусу.

