



버섯완자찌개



<https://recipe.io.kr>

버섯완자찌개

재료

- **주재료:** 느타리버섯 150g, 표고버섯 5장, 팽이버섯 1/2봉지, 양송이버섯 100g, 실파 5뿌리, 배추 2잎, 풋고추 2개, 홍고추 1개, 육수 적당량
- **완자 재료:** 다진 쇠고기 100g, 소금, 후추, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금, 참기름
- **버섯 양념:** 간장, 설탕, 다진 파, 다진 마늘, 참기름

조리방법

- **버섯 손질 및 양념:** 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 가늘게 찢은 뒤 간장, 다진 파, 다진 마늘, 참기름으로 양념한다. 표고버섯은 기둥을 떼고 채 썰어 간장, 설탕으로 양념한다.
- **기타 야채 준비:** 양송이버섯은 겹질을 벗겨 도톰하게 썰고, 팽이버섯은 살짝 씻어 밑동을 자른다. 풋고추와 홍고추는 어슷 썰어 씨를 빼내고, 실파는 5cm 길이로 자른다.
- **완자 빚기:** 쇠고기는 곱게 다져 갖은 양념(소금, 후추, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금, 참기름)을 하고, 지름 약 4cm 크기의 등글납작한 완자를 빚어 팬에 노릇하게 지신다.
- **끓이기:** 전골냄비에 양념한 버섯, 실파, 고추, 배추를 색스럽게 돌려 담고 구운 완자를 얹은 뒤 육수를 부어 끓인다.

Mushroom and Meatball Stew (Beoseot-wanja-jjigae)

Ingredients

- **Main:** 150g Oyster mushrooms, 5 Shiitake mushrooms, 1/2 pack Enoki mushrooms, 100g Button mushrooms, 5 Chives (silpa), 2 Napa cabbage leaves, 2 Cheongyang/green chili peppers, 1 Red chili pepper, Broth as needed
- **Meatball:** 100g Minced beef, Salt, Pepper, Minced green onion, Minced garlic, Sesame salt, Sesame oil
- **Mushroom Seasoning:** Soy sauce, Sugar, Minced green onion, Minced

garlic, Sesame oil

Instructions

- **Prep Mushrooms:** Blanch oyster mushrooms in boiling water, tear thinly, and season with soy sauce, minced green onion, minced garlic, and sesame oil. Remove stems from shiitake mushrooms, julienne, and season with soy sauce and sugar.
 - **Prep Veggies:** Peel button mushrooms and slice thickly; wash enoki mushrooms and trim roots. Slice chili peppers diagonally and remove seeds; cut chives into 5cm lengths.
 - **Make Meatballs:** Finely mince beef and season with salt, pepper, minced green onion, minced garlic, sesame salt, and sesame oil. Shape into round, flat meatballs about 4cm in diameter and pan-fry.
 - **Boil:** Arrange the seasoned mushrooms, chives, chili peppers, and cabbage nicely in a hot pot, place the meatballs on top, pour in the broth, and boil.
-

蘑菇肉丸湯

材料

- **主料：** 秀珍菇 150g, 香菇 5朵, 金針菇 1/2包, 洋菇 100g, 青蔥 5根, 白菜 2片, 青辣椒 2個, 紅辣椒 1個, 高湯適量
- **肉丸材料：** 牛絞肉 100g, 鹽, 胡椒, 蔥花, 蒜末, 芝麻鹽, 香油
- **蘑菇調料：** 醬油, 糖, 蔥花, 蒜末, 香油

烹調步驟

- **處理蘑菇：** 秀珍菇放入沸水中稍微汆燙後撕細，用醬油、蔥花、蒜末與香油調味；香菇去蒂切絲，用醬油與糖調味。
- **準備其他蔬菜：** 洋菇剝皮切厚片；金針菇稍微清洗並切除根部；青辣椒與紅辣椒斜切去籽；青蔥切成 5cm 長。
- **製作肉丸：** 牛肉末加入鹽、胡椒、蔥花、蒜末、芝麻鹽與香油調味拌勻，捏成直徑約 4cm 的圓扁形肉丸，放入鍋中煎熟。
- **煮製：** 將調味好的蘑菇、青蔥、辣椒、白菜美觀地排入火鍋中，放上肉丸，倒

入高湯煮沸即可。

蘑菇肉丸汤

材料

- **主料：**平菇 150g, 香菇 5朵, 金针菇 1/2包, 口蘑 100g, 青葱 5根, 白菜 2片, 青辣椒 2个, 红辣椒 1个, 高汤适量
- **肉丸材料：**牛绞肉 100g, 盐, 胡椒, 葱花, 蒜末, 芝麻盐, 香油
- **蘑菇调料：**酱油, 糖, 葱花, 蒜末, 香油

烹调步骤

- **处理蘑菇：**平菇放入沸水中稍微焯水后撕细，用酱油、葱花、蒜末与香油调味；香菇去蒂切丝，用酱油与糖调味。
 - **准备其他蔬菜：**口蘑剥皮切厚片；金针菇稍微清洗并切除根部；青辣椒与红辣椒斜切去籽；青葱切成 5cm 长。
 - **制作肉丸：**牛肉末加入盐、胡椒、葱花、蒜末、芝麻盐与香油调味拌匀，捏成直径约 4cm 的圆扁形肉丸，放入锅中煎熟。
 - **煮制：**将调味好的蘑菇、青葱、辣椒、白菜美观地排入火锅中，放上肉丸，倒入高汤煮沸即可。
-

きのこ肉団子のチゲ (ボソッワンジャチゲ)

材料

- **主材料：**ひらたけ 150g, しいたけ 5枚, えのき茸 1/2袋, マッシュルーム 100g, 細ねぎ 5本, 白菜 2枚, 青唐辛子 2個, 赤唐辛子 1個, 出汁適量

- **肉団子の材料:** 牛ミンチ 100g, 塩, 胡椒, 刻みねぎ, おろしにんにく, すりごま, ごま油
- **きのこの調味料:** 醤油, 砂糖, 刻みねぎ, おろしにんにく, ごま油

作り方

- **きのこの下準備:** ひらたけは熱湯で軽く茹でて細く裂き、醤油、刻みねぎ、おろしにんにく、ごま油で和える。しいたけは軸を取って千切りにし、醤油と砂糖で和える。
 - **野菜の準備:** マッシュルームは皮をむいて厚めに切り、えのき茸は軽く洗って石づきを切る。唐辛子は斜め切りにして種を取り、細ねぎは長さ5cmに切る。
 - **肉団子を作る:** 牛ミンチに塩、胡椒、刻みねぎ、おろしにんにく、すりごま、ごま油で下味をつけ、直径約4cmの丸く平らな団子にしてフライパンで焼く。
 - **煮る:** 鍋に味付けしたきのこ、細ねぎ、唐辛子、白菜を彩りよく並べ、肉団子をのせて出汁を注ぎ、煮込む。
-

Pilz-Frikadellen-Eintopf (Beoseot-wanja-jjigae)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 150g Austernpilze, 5 Shiitake-Pilze, 1/2 Päckchen Enoki-Pilze, 100g Champignons, 5 Frühlingszwiebeln, 2 Chinakohlblätter, 2 grüne Chilischopfen, 1 rote Chilischote, Brühe nach Bedarf
- **Frikadellen:** 100g Rinderhackfleisch, Salz, Pfeffer, gehackte Frühlingszwiebel, gehackter Knoblauch, Sesamsalz, Sesamöl
- **Pilz-Würzung:** Sojasauce, Zucker, gehackte Frühlingszwiebel, gehackter Knoblauch, Sesamöl

Zubereitung

- **Pilze vorbereiten:** Austernpilze kurz in kochendem Wasser blanchieren, in feine Streifen zupfen und mit Sojasauce, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Sesamöl würzen. Shiitake-Stiele entfernen, in Streifen schneiden und mit Sojasauce und Zucker würzen.

- **Gemüse vorbereiten:** Champignons schälen und dick schneiden; Enoki-Pilze waschen und Stielenden abschneiden. Chilischoten schräg schneiden und entkernen; Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden.
 - **Frikadellen formen:** Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Sesamsalz und Sesamöl würzen. Zu ca. 4 cm großen, flachen Bällchen formen und in einer Pfanne anbraten.
 - **Kochen:** Gewürzte Pilze, Frühlingszwiebeln, Chilischoten und Chinakohl schön in einem Topf anrichten, die Frikadellen darauflegen, mit Brühe übergießen und kochen.
-

Ragoût de champignons et boulettes de viande (Beoseot-wanja-jjigae)

Ingrédients

- **Base:** 150g Pleurotes, 5 Champignons shiitake, 1/2 paquet de champignons Enoki, 100g Champignons de Paris, 5 Oignons verts, 2 feuilles de chou chinois, 2 Piments verts, 1 Piment rouge, Bouillon
- **Boulettes:** 100g Bœuf haché, Sel, Poivre, Oignon vert haché, Ail haché, Sel de sésame, Huile de sésame
- **Assaisonnement des champignons:** Sauce soja, Sucre, Oignon vert haché, Ail haché, Huile de sésame

Préparation

- **Préparer les champignons:** Blanchissez les pleurotes dans l'eau bouillante, déchirez-les finement et assaisonnez avec la sauce soja, l'oignon vert, l'ail et l'huile de sésame. Retirez les pieds des shiitakes, coupez en julienne et assaisonnez avec la sauce soja et le sucre.
 - **Préparer les légumes:** Épluchez les champignons de Paris et coupez-les en tranches épaisses ; lavez les enoki et coupez les pieds. Coupez les piments en biais en retirant les pépins ; coupez les oignons verts en morceaux de 5 cm.
 - **Façonner les boulettes:** Hachez finement le bœuf et assaisonnez avec le sel, le poivre, l'oignon vert, l'ail, le sel de sésame et l'huile de sésame. Formez des boulettes rondes et plates d'environ 4 cm de diamètre et faites-les sauter à la poêle.
 - **Cuire:** Disposez joliment les champignons assaisonnés, les oignons verts, les piments et le chou dans une casserole, déposez les boulettes par-dessus, versez le bouillon et faites bouillir.
-

Guisado de champiñones y albóndigas (Beoseot-wanja-jjigae)

Ingredientes

- **Principal:** 150g Setas ostra, 5 Setas shiitake, 1/2 paquete de setas enoki, 100g Champiñones, 5 Cebollinas, 2 hojas de col china, 2 Pimientos verdes, 1 Pimiento rojo, Caldo
- **Albóndigas:** 100g Carne de res molida, Sal, Pimienta, Cebollina picada, Ajo picado, Sal de sésamo, Aceite de sésamo
- **Sazón de champiñones:** Salsa de soja, Azúcar, Cebollina picada, Ajo picado, Aceite de sésamo

Preparación

- **Preparar champiñones:** Blanquee las setas ostra en agua hirviendo, desgarre finamente y sazone con salsa de soja, cebollina, ajo y aceite de sésamo. Retire los tallos de los shiitake, corte en juliana y sazone con salsa de soja y azúcar.
 - **Preparar verduras:** Pele los champiñones y corte en rodajas gruesas; lave los enoki y corte los tallos. Corte los pimientos en diagonal retirando las semillas; corte las cebollinas en longitudes de 5 cm.
 - **Hacer albóndigas:** Mezcle la carne picada con sal, pimienta, cebollina, ajo, sal de sésamo y aceite de sésamo. Forme albóndigas redondas y planas de unos 4 cm de diámetro y dore en la sartén.
 - **Hervir:** Organice los champiñones sazonados, las cebollinas, los pimientos y la col de manera atractiva en una olla, coloque las albóndigas encima, agregue el caldo y hierva.
-

Суп с грибами и мясными фрикадельками (Пэсот-вантя-чиге)

Ингредиенты

- **Основное:** 150g Вешенки, 5 Грибов шиитаке, 1/2 пачки Грибы эноки, 100g Шампиньоны, 5 Перьев зеленого лука, 2 листа Пекинская капуста, 2 Зеленый перец чили, 1 Красный перец чили, Бульон
- **Фрикадельки:** 100g Говяжий фарш, Соль, Перец, Измельченный зеленый лук, Измельченный чеснок, Кунжутная соль, Кунжутное масло
- **Приправа для грибов:** Соевый соус, Сахар, Измельченный зеленый лук, Измельченный чеснок, Кунжутное масло

Приготовление

- **Подготовка грибов:** Бланшируйте вешенки в кипящей воде, порвите мелко и заправьте соевым соусом, зеленым луком, чесноком и кунжутным маслом. Удалите ножки у шиитаке, нарежьте соломкой и заправьте соевым соусом и сахаром.
- **Подготовка овощей:** Очистите шампиньоны и нарежьте толстыми ломтиками; промойте эноки и обрежьте основания. Нарежьте перец чили наискосок, удалив семена; зеленый лук нарежьте кусочками по 5 см.
- **Формовка фрикаделек:** Смешайте говяжий фарш с солью, перцем, зеленым луком, чесноком, кунжутной солью и кунжутным маслом. Сформируйте круглые плоские фрикадельки диаметром около 4 см и обжарьте на сковороде.
- **Варка:** Красиво уложите приправленные грибы, зеленый лук, перец и капусту в кастрюлю, сверху выложите фрикадельки, залейте бульон и доведите до кипения.

