



# 보령새우죽



<https://recipe.io.kr>

## 보령새우죽

### 재료

- **주재료:** 새우 10마리, 복령 10g, 두부 1/4모, 불린 쌀 1컵, 죽순 10g, 돼지고기 갈은 것 200g
- **고기 양념:** 파·마늘 1작은술씩, 생강즙 1/2작은술, 소금, 후추, 녹말가루
- **국물 및 기타:** 육수 6컵, 소금, 물, 식용유

### 조리방법

- **두부 손질:** 두부는 1cm 두께로 썰어 팬에 기름을 둘러 앞뒤로 노릇하게 지지 물에 씻어 기름을 뺀 뒤, 가로·세로 1cm 정도로 썬다.
- **완자 만들기:** 돼지고기는 갈은 것을 준비해 분량의 양념과 녹말가루를 섞어 잘 치댄 뒤, 지름 1.5cm 정도로 둥글납작하게 완자를 빚어 끓는 물에 데쳐 놓는다.
- **새우 및 죽순 손질:** 새우는 내장을 제거해 끓는 물에 데쳐 식으면 껍질을 벗기고, 죽순은 사방 1cm 정도로 네모지게 썬다.
- **죽 끓이기:** 냄비에 불린 쌀과 육수 6컵을 부어 중간 불에서 끓이다가, 끓기 시작하면 복령을 넣어준다.
- **완성:** 쌀이 퍼지기 시작하면 두부, 돼지고기완자, 죽순, 새우를 넣고 넘치지 않도록 끓인다. 불에서 내리기 직전 소금으로 간을 맞춰 그릇에 담아낸다.

---

## Boryeong Shrimp Porridge with Poria Cocos (Boryeong-sae-u-juk)

### Ingredients

- **Main:** 10 Shrimp, 10g Poria cocos (Bongnyeong), 1/4 block Tofu, 1 cup Soaked rice, 10g Bamboo shoot, 200g Ground pork
- **Pork Seasoning:** 1 tsp each Minced green onion & garlic, 1/2 tsp Ginger juice, Salt, Pepper, Starch powder
- **Broth & Others:** 6 cups Broth, Salt, Water, Cooking oil

### Instructions

- **Prep Tofu:** Cut tofu 1cm thick, pan-fry golden brown on both sides with oil, rinse in water to remove excess oil, and cut into 1x1 cm cubes.
  - **Make Meatballs:** Mix ground pork with seasonings and starch powder, knead well, shape into flat round meatballs about 1.5cm in diameter, and blanch in boiling water.
  - **Prep Shrimp & Bamboo:** Devein shrimp, blanch in boiling water, cool, and peel. Cut bamboo shoot into 1x1 cm squares.
  - **Cook Porridge:** In a pot, combine soaked rice and 6 cups of broth, boil over medium heat. When boiling, add the poria cocos.
  - **Finish:** When rice starts to expand, add tofu, pork meatballs, bamboo shoots, and shrimp. Simmer without boiling over. Season with salt just before removing from heat and serve.
- 

## 保寧蝦仁茯苓粥 (Boryeong-sae-u-juk)

### 材料

- **主料：** 蝦 10隻, 茯苓 10g, 豆腐 1/4塊, 泡發米 1杯, 竹筍 10g, 豬絞肉 200g
- **肉丸調料：** 蔥花·蒜末各 1小勺, 薑汁 1/2小勺, 鹽, 胡椒, 澱粉
- **高湯及其他：** 高湯 6杯, 鹽, 水, 食用油

### 烹調步驟

- **處理豆腐：** 豆腐切 1cm 厚，用油煎至兩面金黃，用水沖洗去油後，切成 1cm 見方的小方塊。
- **製作肉丸：** 豬絞肉加入調料與澱粉拌勻揉捏，捏成直徑約 1.5cm 的圓扁肉丸，放入沸水中汆燙備用。
- **處理蝦與竹筍：** 蝦去腸泥放入沸水中燙熟，冷卻後剝殼；竹筍切成 1cm 見方的小方塊。
- **煮粥：** 鍋中倒入泡發的米與 6杯高湯中火煮沸，沸騰後加入茯苓。
- **完成：** 米粒開始膨脹時，加入豆腐、豬肉丸、竹筍與蝦仁煮滾（注意避免溢鍋）。起鍋前用鹽調味即可盛碗。

---

## 保寧虾仁茯苓粥 (Boryeong-sae-u-juk)

### 材料

- **主料：** 虾 10只, 茯苓 10g, 豆腐 1/4块, 泡发米 1杯, 竹笋 10g, 猪绞肉 200g
- **肉丸调料：** 葱花·蒜末各 1小勺, 姜汁 1/2小勺, 盐, 胡椒, 淀粉
- **高汤及其他：** 高汤 6杯, 盐, 水, 食用油

### 烹调步骤

- **处理豆腐：** 豆腐切 1cm 厚, 用油煎至两面金黄, 用水冲洗去油后, 切成 1cm 见方的小方块。
- **制作肉丸：** 猪绞肉加入调料与淀粉拌匀揉捏, 捏成直径约 1.5cm 的圆扁肉丸, 放入沸水中氽烫备用。
- **处理虾与竹笋：** 虾去肠泥放入沸水中烫熟, 冷却后剥壳; 竹笋切成 1cm 见方的小方块。
- **煮粥：** 锅中倒入泡发的米与 6杯高汤中火煮沸, 沸腾后加入茯苓。
- **完成：** 米粒开始膨胀时, 加入豆腐、猪肉丸、竹笋与虾仁煮滚 ( 注意避免溢锅 )。起锅前用盐调味即可盛碗。

---

## 保寧(ポリョン)海老と茯苓の粥 (ポリョンセウジュク)

### 材料

- **主材料:** 海老 10尾, ぶくりょう(茯苓) 10g, 豆腐 1/4丁, 水に浸した米 1カップ, 筍 10g, 豚ひき肉 200g

- **肉団子の調味料:** 長ねぎ・にんにく各小さじ1, 生姜汁小さじ1/2, 塩, 胡椒, 片栗粉
- **出汁・その他:** 出汁 6カップ, 塩, 水, サラダ油

## 作り方

- **豆腐の下準備:** 豆腐を1cmの厚さに切り、フライパンに油をひいて両面をこんがり焼き、水で洗って油を抜いてから縦横1cm角に切る。
- **肉団子を作る:** 豚ひき肉に調味料と片栗粉を混ぜてよく練り、直径1.5cmほどの丸く平らな団子にして熱湯で茹でておく。
- **海老と筍の準備:** 海老は背ワタを取って熱湯で茹で、冷めたら殻を剥く。筍は1cm角のサイコロ状に切る。
- **お粥を煮る:** 鍋に浸した米と出汁6カップを注いで中火で煮、沸騰し始めたら茯苓を加える。
- **仕上げ:** 米が柔らかくなり始めたら、豆腐、豚肉団子、筍、海老を加え、吹きこぼれないように煮る。火から下ろす直前に塩で味を調えて器に盛る。

## Boryeong-Shrimpen-Porree-Porridge (Boryeong-sae-u-juk)

### Zutaten

- **Hauptzutat:** 10 Garnelen, 10g Poria cocos (Bongnyeong), 1/4 Block Tofu, 1 Tasse eingeweichter Reis, 10g Bambussprossen, 200g Schweinehackfleisch
- **Fleisch-Würzung:** je 1 TL gehackte Frühlingszwiebel & Knoblauch, 1/2 TL Ingwersaft, Salz, Pfeffer, Stärkepulver
- **Brühe & Anderes:** 6 Tassen Brühe, Salz, Wasser, Speiseöl

### Zubereitung

- **Tofu vorbereiten:** Tofu in 1 cm Dicke schneiden, in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten, mit Wasser abspülen, um überschüssiges Öl zu entfernen, und in 1x1 cm große Würfel schneiden.
- **Fleischbällchen machen:** Schweinehackfleisch mit Gewürzen und Stärke vermengen, gut kneten, flache runde Bällchen von ca. 1,5 cm Durchmesser formen und in kochendem Wasser blanchieren.

- **Garnelen & Bambus vorbereiten:** Garnelen entdarmen, in kochendem Wasser blanchieren, abkühlen lassen und schälen. Bambussprossen in 1 cm große Würfel schneiden.
  - **Porridge kochen:** Eingeweichten Reis und 6 Tassen Brühe in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen. Wenn es zu kochen beginnt, Poria cocos hinzufügen.
  - **Fertigstellen:** Wenn der Reis weich wird, Tofu, Fleischbällchen, Bambussprossen und Garnelen hinzufügen und köcheln lassen, ohne überzulaufen. Kurz vor dem Servieren mit Salz abschmecken.
- 

## **Porie de crevettes de Boryeong (Boryeong-sae-u-juk)**

### **Ingrédients**

- **Base:** 10 Crevettes, 10g Poria cocos (Bongnyeong), 1/4 bloc Tofu, 1 tasse Riz trempé, 10g Pousse de bambou, 200g Viande de porc hachée
- **Assaisonnement du porc:** 1 c.à.c d'oignon vert & ail hachés, 1/2 c.à.c Jus de gingembre, Sel, Poivre, Amidon
- **Bouillon & Autre:** 6 tasses Bouillon, Sel, Eau, Huile de cuisson

### **Préparation**

- **Préparer le tofu:** Coupez le tofu en tranches de 1 cm, faites-le dorer à la poêle avec un peu d'huile des deux côtés, rincez à l'eau pour enlever l'excès d'huile, puis coupez en cubes de 1 cm.
  - **Préparer les boulettes:** Mélangez le porc haché avec les assaisonnements et l'amidon, pétrissez bien, formez des boulettes rondes et plates d'environ 1,5 cm de diamètre et blanchissez-les dans l'eau bouillante.
  - **Préparer crevettes et bambou:** Retirez le boyau des crevettes, blanchissez-les dans l'eau bouillante, laissez refroidir et décortiquez. Coupez les pousses de bambou en carrés de 1 cm.
  - **Cuire la porie:** Dans une casserole, mélangez le riz trempé et 6 tasses de bouillon, portez à ébullition à feu moyen. Quand ça bout, ajoutez la poria cocos.
  - **Finition:** Quand le riz commence à gonfler, ajoutez le tofu, les boulettes de porc, les pousses de bambou et les crevettes, puis laissez mijoter sans déborder. Rectifiez le sel juste avant de retirer du feu et servez.
-

## Gacha de camarones de Boryeong (Boryeong-sae-u-juk)

### Ingredientes

- **Principal:** 10 Camarones, 10g Poria cocos (Bongnyeong), 1/4 bloque Tofu, 1 taza Arroz remojado, 10g Brote de bambú, 200g Carne de cerdo molida
- **Sazón del cerdo:** 1 cdita de cebolleta y ajo picados, 1/2 cdita Jugo de jengibre, Sal, Pimienta, Fécula de maíz
- **Caldo y otros:** 6 tazas Caldo, Sal, Agua, Aceite de cocina

### Preparación

- **Preparar el tofu:** Corte el tofu en 1 cm de grosor, dore en una sartén con aceite por ambos lados, enjuague con agua para quitar el exceso de aceite y corte en cubos de 1x1 cm.
  - **Hacer albóndigas:** Mezcle la carne de cerdo molida con los condimentos y la fécula, amase bien, forme albóndigas redondas y planas de unos 1.5 cm de diámetro y blanquee en agua hirviendo.
  - **Preparar camarones y bambú:** Quite la vena de los camarones, blanquee en agua hirviendo, enfríe y pele. Corte el brote de bambú en cubos de 1x1 cm.
  - **Cocinar gacha:** En una olla, combine el arroz remojado y 6 tazas de caldo, hierva a fuego medio. Cuando empieza a hervir, agregue la poria cocos.
  - **Finalizar:** Cuando el arroz comience a expandirse, agregue el tofu, las albóndigas de cerdo, el bambú y los camarones, y hierva sin desbordar. Sazone con sal justo antes de retirar del fuego y sirva.
- 

## Рисовая каша с креветками и порией из Порёна (Порён-сеу-джук)

### Ингредиенты

- **Основное:** 10 Креветки, 10g Пория кокосовидная (бонгнён), 1/4 блока Тофу, 1 стакан Замоченный рис, 10g Побегов бамбука, 200g Свиной фарш
- **Приправа для мяса:** по 1 ч.л. измельченного зеленого лука и чеснока, 1/2 ч.л. сока имбиря, Соль, Перец, Крахмал
- **Бульон и прочее:** 6 стаканов Бульон, Соль, Вода, Растительное масло

### Приготовление

- **Подготовка тофу:** Нарезать тофу толщиной 1 см, обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до золотистого цвета, промыть водой для удаления лишнего масла и нарезать кубиками 1x1 см.

- **Приготовление фрикаделек:** Смешать свиной фарш с приправами и крахмалом, хорошо вымесить, сформировать плоские круглые фрикадельки диаметром около 1,5 см и бланшировать в кипящей воде.
- **Подготовка креветок и бамбука:** Удалить кишки у креветок, бланшировать в кипящей воде, остудить и очистить. Нарезать бамбук кубиками примерно 1x1 см.
- **Варка каши:** В кастрюлю налить замоченный рис и 6 стаканов бульона, варить на среднем огне. Когда закипит, добавить порию.
- **Завершение:** Когда рис начнет развариваться, добавить тофу, фрикадельки, бамбук и креветки, варить, следя, чтобы не убежало. Перед снятием с огня посолить по вкусу и подать в тарелке.

