RECIPE

봄동겉절이

https://recipe.io.kr

봄동겉절이

재료

- **주재료:** 봄동 1단, 실파 60g, 홍고추 2개, 소금, 참기름
- **양념:** 고춧가루 1/2컵, 멸치액젓 1/3컵, 다진 마늘, 생강, 설탕, 통깨 (미지근한 물 약간)

조리방법

- **봄동 손질:** 봄동은 누런 겉잎을 떼어내고 밑둥을 잘라 깨끗이 손질한다. 소금을 뿌려 절이고, 실파는 깨끗이 씻어 6~7cm 길이로 자른다.
- **양념 만들기:** 고춧가루는 미지근한 물에 불려 다진 마늘, 생강, 멸치액젓, 설탕을 넣어 개고, 홍고추는 물에 불려 분마기에 갈아 놓는다.
- **버무리기:** 절여진 봄동은 물에 헹구어 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. 양념과 간을 한 홍고추를 넣어 버무린 후, 소금으로 간을 맞추고 통깨와 참기름을 넣어 가볍게 버무린다.

Spring Cabbage Geotjeori (Bomdong-geotjeori)

Ingredients

- **Main:** 1 head Bomdong (spring napa cabbage), 60g Chives (or green onion), 2 Red chili peppers, Salt, Sesame oil
- **Seasoning:** 1/2 cup Red pepper powder, 1/3 cup Anchovy fish sauce, Minced garlic, Ginger, Sugar, Sesame seeds (A little lukewarm water)

Instructions

- **Prep Cabbage:** Remove yellow outer leaves of bomdong, cut off the base, and clean thoroughly. Sprinkle with salt to pickle. Cut chives into 6-7cm lengths.
- **Make Seasoning:** Soak red pepper powder in lukewarm water and mix with minced garlic, ginger, anchovy fish sauce, and sugar. Soak red peppers in water and grind them in a mortar.
- **Toss:** Rinse the pickled bomdong in water and drain in a colander. Toss with

the seasonings and ground red chili, adjust the salt to taste, and lightly mix in sesame seeds and sesame oil.

春白菜拌生菜 (Bomdong-geotjeori)

材料

- **主料：** 春白菜 1把, 青蔥 60g, 紅辣椒 2個, 鹽, 香油
- **醬料：** 辣椒粉 1/2杯, 鯷魚露 1/3杯, 蒜末, 薑, 糖, 白芝麻（少許溫水）

烹調步驟

- **準備白菜：** 剝除春白菜發黃的外葉，切除根部清洗乾淨，撒鹽醃製；青蔥洗淨切 6~7cm 長。
- **製作醬料：** 辣椒粉用溫水泡軟，加入蒜末、薑、鯷魚露與糖調勻；紅辣椒泡水後用研磨缽磨碎。
- **拌勻：** 醃好的春白菜用冷水沖洗並瀝乾水分，加入醬料與磨碎的紅辣椒拌勻，以鹽調味，最後撒上白芝麻、淋上香油輕輕拌勻。

春白菜拌生菜 (Bomdong-geotjeori)

材料

- **主料：** 春白菜 1把, 青葱 60g, 红辣椒 2个, 盐, 香油
- **酱料：** 辣椒粉 1/2杯, 鳀鱼露 1/3杯, 蒜末, 姜, 糖, 白芝麻（少许温水）

烹调步骤

- **准备白菜：** 剥除春白菜发黄的外叶，切除根部清洗干净，撒盐腌制；青葱洗净切 6~7cm 长。
- **制作酱料：** 辣椒粉用温水泡软，加入蒜末、姜、鳀鱼露与糖调匀；红辣椒泡水后用研磨钵磨碎。
- **拌匀：** 腌好的春白菜用冷水冲洗并沥干水分，加入酱料与磨碎的红辣椒拌匀，以盐调味，最后撒上白芝麻、淋上香油轻轻拌匀。

春白菜の浅漬けキムチ (ボムドンゴッチョリ)

材料

- **主材料:** 春白菜(ボムドン) 1株, 細ねぎ 60g, 赤唐辛子 2本, 塩, ごま油
- **タレ:** 粉唐辛子 1/2カップ, いりこ魚醤 1/3カップ, おろしにんにく, 生姜, 砂糖, いりごま (ぬるま湯少々)

作り方

- **白菜の準備:** 黄色い外葉を取り除き、根元を切ってきれいに手入れし、塩を振って漬ける。細ねぎはきれいに洗い、6〜7cmの長さに切る。
- **タレを作る:** 粉唐辛子をぬるま湯でふやかして、おろしにんにく、生姜、魚醤、砂糖を混ぜ合わせ、赤唐辛子は水でふやかしてすり鉢ですり潰しておく。
- **和える:** 漬けた春白菜を水で洗ってざるに上げ、水気を切ってからタレと赤唐辛子を加えて和え、塩で味を調えてから、いりごま、ごま油を加えて軽く和える。

Frühlings-Chinakohl-Salat (Bomdong-geotjeori)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 1 Kopf Frühlings-Chinakohl (Bomdong), 60g Frühlingszwiebeln, 2 rote Chilischoten, Salz, Sesamöl
- **Würzung:** 1/2 Tasse Chilipulver, 1/3 Tasse Anchovis-Fischsauce, gehackter Knoblauch, Ingwer, Zucker, Sesamkörner (etwas lauwarmes Wasser)

Zubereitung

- **Kohl vorbereiten:** Gelbe Außenblätter des Bomdong entfernen, Strunk abschneiden und gründlich waschen. Mit Salz einlegen. Frühlingszwiebeln in 6-7 cm lange Stücke schneiden.
- **Sauce herstellen:** Chilipulver in lauwarmem Wasser einweichen und mit gehacktem Knoblauch, Ingwer, Fischsauce und Zucker verrühren. Rote Chilischoten in Wasser einweichen und in einem Mörser zermahlen.
- **Vermengen:** Den eingelegten Kohl in Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen, mit der Sauce und dem gemahlenen Chili vermengen, mit Salz abschmecken und leicht mit Sesamkörnern und Sesamöl vermengen.

Salade de chou chinois de printemps (Bomdong-geotjeori)

Ingrédients

- **Base:** 1 chou de printemps (Bomdong), 60g Oignons verts, 2 Piments rouges, Sel, Huile de sésame
- **Assaisonnement:** 1/2 tasse Poudre de piment, 1/3 tasse Sauce de poisson d'anchois, Ail haché, Gingembre, Sucre, Graines de sésame (Un peu d'eau tiède)

Préparation

- **Préparer le chou:** Retirez les feuilles jaunes extérieures du bomdong, coupez la base et nettoyez soigneusement. Salez pour mariner. Coupez les oignons verts en morceaux de 6-7 cm.

- **Faire la sauce:** Trempez la poudre de piment dans de l'eau tiède et mélangez avec l'ail haché, le gingembre, la sauce de poisson et le sucre. Trempez les piments rouges dans l'eau et broyez-les dans un mortier.
- **Mélanger:** Rincez le chou mariné à l'eau, égouttez-le dans une passoire, mélangez-le avec la sauce et le piment moulu, rectifiez le sel et incorporez délicatement les graines de sésame et l'huile de sésame.

Ensalada de col china de primavera (Bomdong-geotjeori)

Ingredientes

- **Principal:** 1 col de primavera (Bomdong), 60g Cebolletas, 2 Pimientos rojos, Sal, Aceite de sésamo
- **Sazón:** 1/2 taza Chile en polvo, 1/3 taza Salsa de pescado de anchoa, Ajo picado, Jengibre, Azúcar, Semillas de sésamo (Un poco de agua tibia)

Preparación

- **Preparar col:** Retire las hojas exteriores amarillas del bomdong, corte la base y limpie bien. Sale para marinar. Corte las cebolletas en longitudes de 6-7 cm.
- **Hacer la salsa:** Remoje el chile en polvo en agua tibia y mezcle con ajo picado, jengibre, salsa de pescado y azúcar. Remoje los pimientos rojos en agua y muélalos en un mortero.
- **Mezclar:** Enjuague el bomdong marinado en agua, escúrralo en un colador, mezcle con la salsa y el chile molido, ajuste la sal y mezcle ligeramente con semillas de sésamo y aceite de sésamo.

Салат из весенней пекинской капусты (Бомдон-котчёри)

Ингредиенты

- **Основное:** 1 кочан весенней капусты (бомдон), 60g Зеленый лук, 2 Красных перца чили, Соль, Кунжутное масло
- **Приправа:** 1/2 стакана Порошок чили, 1/3 стакана Анчоусный рыбный соус, Измельченный чеснок, Имбирь, Сахар, Кунжутные сечки (немного теплой воды)

Приготовление

- **Подготовка капусты:** Удалите пожелтевшие внешние листья бомдона, обрежьте основание и тщательно вымойте. Посолите для закваски. Зеленый лук нарежьте кусочками по 6–7 см.
- **Приготовление соуса:** Замочите порошок чили в теплой воде и смешайте с измельченным чесноком, имбирем, рыбным соусом и сахаром. Замочите красный перец в воде и измельчите в ступке.
- **Смешивание:** Промойте просоленный бомдон в воде, дайте стечь в дуршлаге, добавьте соус и измельченный красный перец, приправьте солью и аккуратно перемешайте с кунжутными семечками и кунжутным маслом.

Copyright ⓒ 2024 All rights reserved by DLF Co., Ltd.