



부대찌개



<https://recipe.io.kr>

부대찌개 (Budae Jjigae)

스팸, 소시지, 라면 사리에 고소한 치즈와 베이컨드 빈스까지 듬뿍 올라간 정통 부대찌개입니다.

재료 준비

- **주재료 (육류 및 가공육):** 통조림 햄(스팸) 1캔, 둥근 소시지(프랑크 소시지) 2~3개, 다진 소고기(또는 돼지고기) 50g
- **부재료 (채소 및 기타):** 신김치 1컵, 두부 1/2모, 콩나물 한 줌, 떡볶이 떡 (또는 떡국떡) 한 줌, 대파 1/2대
- **토핑 (하이라이트):** 라면 사리 1개, 체다 슬라이스 치즈 1장, 베이컨드 빈스(통조림 콩) 2~3큰술
- **육수:** 사골 육수 또는 멸치 다시마 육수 약 800ml ~ 1L
- **양념장:** 고춧가루 2T, 고추장 1T, 국간장 1T, 다진 마늘 1T, 맛술 1T, 후춧가루 약간

조리 방법

- **재료 썰기:** 통조림 햄은 도톰하게 직사각형 모양으로 썹니다. 소시지는 어슷하게 썰어 준비합니다. 두부는 햄과 비슷한 크기와 두께로 깍둑썰기합니다. 대파는 송송 썰거나 어슷하게 썰어줍니다. 신김치는 먹기 좋은 크기로 잘게 잘라줍니다.
- **양념장 만들기:** 작은 볼에 고춧가루, 고추장, 국간장, 다진 마늘, 맛술, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 양념장을 만듭니다.
- **냄비에 세팅하기:** 전골냄비 바닥에 콩나물과 신김치를 얇게 깔아줍니다. 가장자리를 따라 썰어둔 햄, 소시지, 두부, 떡을 빙 둘러가며 정갈하게 담습니다. 가운데 빈 공간에 다진 고기와 베이컨드 빈스를 소복하게 올립니다.
- **끓이기:** 준비한 육수를 재료가 자작하게 잠길 정도로 붓고, 만들어둔 양념장을 푼 뒤 센 불에서 끓이기 시작합니다.
- **토핑 추가 및 마무리:** 국물이 팔팔 끓어오르고 고기와 재료들이 어느 정도 익으면 라면 사리를 중앙에 넣습니다. 라면이 반쯤 익었을 때 썰어둔 대파를 얹고, 라면 위에 체다 슬라이스 치즈를 올립니다. 치즈가 자연스럽게 녹아내리며 국물이 걸쭉해질 때까지 한소끔 더 끓여내면 완성입니다.

Budae Jjigae (Army Stew)

Traditional Budae Jjigae topped generously with Spam, sausage, ramen noodles, savory cheese, and baked beans.

Ingredients

- **Main (Meat & Processed Meat):** 1 can Spam, 2-3 Frankfurt sausages, 50g Ground beef (or pork)
- **Sub-ingredients (Veg & Others):** 1 cup Well-fermented kimchi (shingimchi), 1/2 block Tofu, A handful of bean sprouts, A handful of tteokbokki rice cakes (or tteokguk slices), 1/2 stalk Green onion
- **Toppings (Highlights):** 1 pack Ramen noodles, 1 slice Cheddar cheese, 2-3 tbsp Baked beans
- **Broth:** Approx. 800ml - 1L Beef bone broth (sagol) or anchovy-kelp broth
- **Seasoning Sauce:** 2 tbsp Red pepper powder (gochugaru), 1 tbsp Red pepper paste (gochujang), 1 tbsp Soy sauce for soup (guk ganjang), 1 tbsp Minced garlic, 1 tbsp Mirin, A pinch of ground black pepper

Instructions

- **Prep Ingredients:** Cut Spam into thick rectangles. Slice sausages diagonally. Dice tofu to a similar size and thickness as the Spam. Slice green onions. Chop fermented kimchi into bite-sized pieces.
- **Make Seasoning:** In a small bowl, combine red pepper powder, red pepper paste, soup soy sauce, minced garlic, mirin, and black pepper, mixing well.
- **Arrange in Pot:** Layer bean sprouts and fermented kimchi thinly at the bottom of a hot pot. Neatly arrange the sliced Spam, sausage, tofu, and rice cakes in a circle along the edge. Place ground meat and baked beans neatly in the center.
- **Boil:** Pour in the broth just enough to submerge the ingredients, dissolve the prepared seasoning sauce, and start boiling over high heat.
- **Add Toppings & Finish:** When the broth boils vigorously and the meat and ingredients are somewhat cooked, add the ramen noodles to the center. When the noodles are half-cooked, top with sliced green onions and a slice of cheddar cheese on the noodles. Boil a little longer until the cheese melts naturally and the soup thickens slightly.

部隊鍋 (Budae Jjigae)

傳統的部隊鍋，鋪滿了午餐肉、香腸、拉麵，以及濃郁的起司和焗豆。

材料準備

- **主料 (肉類及加工肉)：** 午餐肉 (SPAM) 1罐, 圓形香腸 (法蘭克福腸) 2~3根, 牛絞肉 (或豬絞肉) 50g
- **配料 (蔬菜及其他)：** 老泡菜 1杯, 豆腐 1/2塊, 豆芽菜 一把, 炒年糕年糕 (或年糕片) 一把, 大蔥 1根
- **頂料 (亮點)：** 拉麵餅 1塊, 切達起司片 1片, 焗豆 (罐頭豆) 2~3大勺
- **高湯：** 牛骨高湯或鯷魚海帶高湯 約 800ml ~ 1L
- **醬料：** 辣椒粉 2T, 韓式辣椒醬 1T, 湯用醬油 1T, 蒜末 1T, 米酒 1T, 少許黑胡椒粉

烹調步驟

- **切食材：** 午餐肉切成厚實的長方形。香腸斜切。豆腐切成與午餐肉大小厚度相仿的方塊。大蔥切碎或斜切。老泡菜切成適口的大小。
 - **製作醬料：** 在小碗中放入辣椒粉、辣椒醬、湯用醬油、蒜末、米酒、黑胡椒粉拌勻製成醬料。
 - **鍋中擺盤：** 在火鍋底部薄薄鋪上一層豆芽菜和老泡菜。沿着鍋邊整齊地擺放切好的午餐肉、香腸、豆腐和年糕。在中間空位放上絞肉和焗豆。
 - **煮製：** 倒入高湯至剛好沒過食材，放入調好的醬料，大火煮沸。
 - **添加頂料與收尾：** 當湯汁大滾、肉類和食材差不多熟透時，在中央放入拉麵。拉麵半熟時放上大蔥，並在拉麵上放一片切達起司。待起司自然融化、湯汁變得濃稠後即可關火享用。
-

部队锅 (Budae Jjigae)

传统的部队锅，铺满了午餐肉、香肠、拉面，以及浓郁的芝士和焗豆。

材料准备

- **主料（肉类及加工肉）：** 午餐肉（SPAM） 1罐，圆形香肠（法兰克福肠） 2~3根，牛绞肉（或猪绞肉） 50g
- **配料（蔬菜及其他）：** 老泡菜 1杯，豆腐 1/2块，豆芽菜 一把，炒年糕年糕（或年糕片） 一把，大葱 1根
- **顶料（亮点）：** 拉面饼 1块，切达芝士片 1片，焗豆（罐头豆） 2~3大勺
- **高汤：** 牛骨高汤或鲣鱼海带高汤 约 800ml ~ 1L
- **酱料：** 辣椒粉 2T，韩式辣椒酱 1T，汤用酱油 1T，蒜末 1T，米酒 1T，少量黑胡椒粉

烹调步骤

- **切食材：** 午餐肉切成厚实的长方形。香肠斜切。豆腐切成与午餐肉大小厚度相仿的方块。大葱切碎或斜切。老泡菜切成适口的大小。
 - **制作酱料：** 在小碗中放入辣椒粉、辣椒酱、汤用酱油、蒜末、米酒、黑胡椒粉拌匀制成酱料。
 - **锅中摆盘：** 在火锅底部薄薄铺上一层豆芽菜和老泡菜。沿着锅边整齐地摆放切好的午餐肉、香肠、豆腐和年糕。在中间空位放上绞肉和焗豆。
 - **煮制：** 倒入高汤至刚好没过食材，放入调好的酱料，大火煮沸。
 - **添加顶料与收尾：** 当汤汁大滚、肉类和食材差不多熟透时，在中央放入拉面。拉面半熟时放上大葱，并在拉面上放一片切达芝士。待芝士自然融化、汤汁变得浓稠后即可关火享用。
-

プデチゲ (部隊チゲ)

スパム、ソーセージ、ラーメンの麺に、濃厚なチーズとベイクドビーンズがたっぷり乗った本格的なプデチゲです。

材料準備

- **主材料 (肉類および加工肉) :** スパム 1缶, 丸型ソーセージ (フランクフルト) 2~3本, ひき肉 (牛肉または豚肉) 50g
- **副材料 (野菜およびその他) :** 酸っぱくなったキムチ 1カップ, 豆腐 1/2丁, もやし 一掴み, トッポッキ餅 (またはトック) 一掴み, 長ねぎ 1/2本
- **トッピング (ハイライト) :** インスタントラーメン 1玉, チェダーチーズ (スライス) 1枚, ベイクドビーンズ (缶詰の豆) 大さじ2~3
- **だし汁 :** 牛骨スープまたはカタクチイワシと昆布のだし 約800ml~1L
- **合わせ調味料 :** 粉唐辛子 2T, コチュジャン 1T, 薄口醤油 1T, にんにく (みじん切り) 1T, 料理酒 1T, こしょう 少々

調理方法

- **具材を切る :** スパムは厚めの長方形に切ります。ソーセージは斜め切りにします。豆腐はスパムと同じくらいの大きさ・厚さにサイコロ状に切ります。長ねぎは小口切りまたは斜め切りにします。酸っぱいキムチは食べやすい大きさに細かく切ります。
- **合わせ調味料を作る :** 小さなボウルに粉唐辛子、コチュジャン、薄口醤油、にんにくみじん切り、料理酒、こしょうを入れて均一に混ぜ、合わせ調味料を作ります。
- **鍋にセットする (写真のように綺麗に盛る) :** 鍋の底にもやしと酸っぱいキムチを薄く敷きます。縁に沿って切っておいたスパム、ソーセージ、豆腐、餅を丸くきれいに並べます。中央の空いたスペースにひき肉とベイクドビーンズをこんもりと乗せます。
- **煮込む :** 準備しただし汁を具材がひたひたになるくらいまで注ぎ、作ってお

いた合わせ調味料を溶かして強火で煮始めます。

- **トッピング追加と仕上げ：** スープがぐつぐつ沸騰し、肉や具材がある程度火が通ったら、中央にラーメンの麺を入れます。麺が半分ほど煮えたら切っておいた長ねぎを乗せ、ラーメンの上にチェダーチーズを乗せます。チーズが自然にとろけ出し、スープにとろみがつくまでもう一煮立ちさせたら完成です。

Budae Jjigae (Armee-Eintopf)

Ein traditioneller Budae Jjigae, reichlich garniert mit Spam, Würstchen, Ramen-Nudeln, cremigem Käse und Baked Beans.

Zutaten

- **Hauptzutaten (Fleisch & verarbeitetes Fleisch):** 1 Dose Spam, 2-3 Frankfurter Würstchen, 50g Rinder- oder Schweinehackfleisch
- **Nebenzutaten (Gemüse & Anderes):** 1 Tasse gut gereifter Kimchi, 1/2 Block Tofu, 1 Handvoll Sojasprossen, 1 Handvoll Reiskuchen (Tteokbokki-Tteok), 1/2 Frühlingszwiebel
- **Toppings (Highlights):** 1 Päckchen Ramen-Nudeln, 1 Scheibe Cheddar-Käse, 2-3 EL Baked Beans (Dosenbohnen)
- **Brühe:** ca. 800ml - 1L Rinderknochenbrühe oder Sardellen-Kombu-Brühe
- **Würzsauce:** 2 EL Chilipulver (Gochugaru), 1 EL Chilipaste (Gochujang), 1 EL helle Sojasauce (Guk Ganjang), 1 EL gehackter Knoblauch, 1 EL Mirin, eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitungsschritte

- **Zutaten schneiden:** Spam in dicke Rechtecke schneiden. Würstchen diagonal schneiden. Tofu in ähnlicher Größe und Dicke wie Spam würfeln. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Gereiften Kimchi in mundgerechte Stücke schneiden.
- **Würzsauce herstellen:** In einer kleinen Schüssel Chilipulver, Chilipaste, Sojasauce, Knoblauch, Mirin und Pfeffer gut verrühren.
- **Im Topf anrichten:** Sojasprossen und gereiften Kimchi dünn auf dem Boden eines heißen Topfes verteilen. Spam, Würstchen, Tofu und Reiskuchen sauber

im Kreis am Rand anordnen. Hackfleisch und Baked Beans in die Mitte häufeln.

- **Kochen:** Die Brühe angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind, die vorbereitete Würzsauce einrühren und bei starker Hitze zum Kochen bringen.
 - **Toppings hinzufügen & Fertigstellen:** Wenn die Brühe kräftig kocht und das Fleisch sowie die Zutaten fast gar sind, die Ramen-Nudeln in die Mitte geben. Wenn die Nudeln halb durch sind, die Frühlingszwiebeln und eine Scheibe Cheddar-Käse auf die Nudeln legen. Noch kurz köcheln lassen, bis der Käse natürlich schmilzt und die Suppe etwas eindickt.
-

Budae Jjigae (Ragoût de l'armée)

Un Budae Jjigae traditionnel généreusement garni de Spam, de saucisses, de nouilles ramen, de fromage fondant et de haricots blancs en sauce (baked beans).

Ingrédients

- **Ingrédients principaux (Viandes & charcuterie):** 1 boîte de Spam, 2-3 saucisses, 50g de bœuf (ou de porc) haché
- **Ingrédients secondaires (Légumes & divers):** 1 tasse de kimchi bien fermenté, 1/2 bloc de tofu, 1 poignée de pousses de soja, 1 poignée de galettes de riz (tteokbokki), 1/2 oignon vert
- **Garnitures (Le point fort):** 1 paquet de nouilles ramen, 1 tranche de cheddar, 2-3 c. à s. de haricots blancs en sauce (baked beans)
- **Bouillon:** Env. 800ml - 1L de bouillon d'os de bœuf ou de bouillon d'anchois et de kombu
- **Sauce d'assaisonnement:** 2 c. à s. de poudre de piment (gochugaru), 1 c. à s. de pâte de piment (gochujang), 1 c. à s. de sauce soja pour soupe (guk ganjang), 1 c. à s. d'ail haché, 1 c. à s. de mirin, une pincée de poivre noir

Méthode de cuisson

- **Découper les ingrédients:** Couper le Spam en rectangles épais. Trancher les saucisses en diagonale. Couper le tofu en dés de la même taille et épaisseur que le Spam. Émincer l'oignon vert. Couper le kimchi fermenté en morceaux de taille bouchée.
- **Préparer la sauce:** Dans un petit bol, mélanger la poudre de piment, la pâte de piment, la sauce soja, l'ail haché, le mirin et le poivre noir.
- **Disposer dans la casserole:** Disposer finement les pousses de soja et le

kimchi au fond d'une cocotte. Disposer proprement le long des bords le Spam, les saucisses, le tofu et les galettes de riz en cercle. Placer la viande hachée et les haricots blancs au centre, en petit dôme.

- **Faire bouillir:** Verser le bouillon jusqu'à ce que les ingrédients soient à moitié immergés, dissoudre la sauce d'assaisonnement et porter à ébullition à feu vif.
 - **Ajouter les garnitures et terminer:** Lorsque le bouillon bout vigoureusement et que les ingrédients sont partiellement cuits, ajouter les nouilles ramen au centre. Lorsqu'elles sont mi-cuites, ajouter l'oignon vert émincé et placer la tranche de cheddar sur les nouilles. Laisser mijoter un moment jusqu'à ce que le fromage fonde naturellement et que le bouillon épaississe légèrement.
-

Budae Jjigae (Estofado del ejército)

Un auténtico Budae Jjigae generosamente cubierto con Spam, salchichas, fideos ramen, queso cremoso y frijoles horneados (baked beans).

Ingredientes

- **Ingredientes principales (Carnes y embutidos):** 1 lata de Spam, 2-3 salchichas, 50g de carne picada de res (o cerdo)
- **Ingredientes secundarios (Verduras y otros):** 1 taza de kimchi fermentado, 1/2 bloque de tofu, 1 puñado de brotes de soja, 1 puñado de pasteles de arroz (tteokbokki), 1/2 cebolleta
- **Toppings (Lo destacado):** 1 paquete de fideos ramen, 1 rebanada de queso cheddar, 2-3 cucharadas de frijoles horneados enlatados (baked beans)
- **Caldo:** Aprox. 800ml - 1L de caldo de huesos de res o caldo de anchoas y alga kombu
- **Salsa de condimento:** 2 cdas. de chile en polvo coreano (gochugaru), 1 cda. de pasta de chile (gochujang), 1 cda. de salsa de soja para sopa (guk ganjang), 1 cda. de ajo picado, 1 cda. de mirin, una pizca de pimienta negra

Método de cocción

- **Cortar ingredientes:** Corta el Spam en rectángulos gruesos. Corta las salchichas en diagonal. Corta el tofu en cubos de tamaño y grosor similares al Spam. Pica la cebolleta. Corta el kimchi fermentado en trozos pequeños para comer.
- **Hacer la salsa:** En un tazón pequeño, mezcla el chile en polvo, la pasta de

chile, la salsa de soja para sopa, el ajo picado, el mirin y la pimienta negra hasta que estén bien combinados.

- **Organizar en la olla:** Extiende una capa fina de brotes de soja y kimchi fermentado en el fondo de una olla para estofados. Coloca ordenadamente en círculo a lo largo del borde el Spam, las salchichas, el tofu y los pasteles de arroz cortados. Coloca la carne picada y los frijoles horneados en el espacio vacío del centro.
 - **Hervir:** Vierte el caldo preparado justo hasta cubrir los ingredientes, disuelve la salsa de condimento y comienza a hervir a fuego alto.
 - **Agregar toppings y terminar:** Cuando el caldo hierva fuertemente y los ingredientes estén medio cocidos, coloca los fideos ramen en el centro. Cuando los fideos estén medio cocidos, agrega la cebolleta cortada y pon la rebanada de queso cheddar encima de los fideos. Hierva un poco más hasta que el queso se derrita de forma natural y el caldo se vuelva ligeramente espeso.
-

Будэ ччиге (Армейский суп-рагу)

Традиционный будэ ччиге, щедро наполненный спамом, сосисками, лапшой рамен, тягучим сыром и консервированной фасолью в соусе (бекед-бинс).

Подготовка ингредиентов

- **Основные ингредиенты (мясо и мясные изделия):** 1 банка ветчины Spam, 2-3 сосиски, 50g мясного фарша (говядина или свинина)
- **Дополнительные ингредиенты (овощи и прочее):** 1 стакан хорошо ферментированного кимчи, 1/2 блока тофу, 1 горсть соевых ростков, 1 горсть рисовых палочек (топпокки), 1/2 стебля зеленого лука
- **Топпинги (изюминка):** 1 упаковка лапши рамен, 1 ломтик плавленного сыра чеддер, 2-3 ст. л. консервированной фасоли в соусе
- **Бульон:** ок. 800 мл - 1 л говяжьего костного бульона или бульона из анчоусов и комбу
- **Заправка (соус):** 2 ст. л. порошка чили (кочукару), 1 ст. л. пасты чили (кочудян), 1 ст. л. светлого соевого соуса для супов (кук канджан), 1 ст. л. измельченного чеснока, 1 ст. л. мирина, щепотка черного перца

Способ приготовления

- **Нарезка ингредиентов:** Нарежьте Spam толстыми прямоугольниками. Нарежьте сосиски по диагонали. Нарежьте тофу кубиками примерно

такого же размера и толщины, как Spam. Нарежьте зеленый лук. Мелко нарежьте ферментированный кимчи.

- **Приготовление соуса:** В небольшой миске смешайте порошок чили, пасту чили, соевый соус для супов, измельченный чеснок, мирин и черный перец до однородности.
- **Укладка в кастрюлю:** На дно кастрюли тонкими слоями выложите ростки сои и кимчи. По краю кастрюли аккуратно по кругу разложите нарезанный Spam, сосиски, тофу и рисовые палочки. В центр выложите горкой мясной фарш и консервированную фасоль.
- **Варка:** Залейте подготовленный бульон так, чтобы он покрывал ингредиенты, растворите в нем приготовленный соус и поставьте на сильный огонь до закипания.
- **Добавление топпингов и завершение:** Когда бульон бурно закипит и ингредиенты наполовину сварятся, положите в центр лапшу рамен. Когда лапша сварится наполовину, добавьте нарезанный зеленый лук и сверху на лапшу положите ломтик сыра чеддер. Поварите еще немного, пока сыр естественным образом не расплавится и бульон слегка не загустеет.

