



# 북어야채죽



<https://recipe.io.kr>

## 북어야채죽

### 재료

- **주재료:** 북어포 1마리, 쇠고기 50g, 당근 1/2개, 파 5뿌리, 쌀 1컵, 물 7컵
- **양념 및 기타:** 소금, 참기름 (또는 식용유)

### 조리방법

- **재료 손질:** 쇠고기는 곱게 다지고, 야채는 젓가락 굵기 정도로 채 썬다. 북어는 가시를 발라내고 물에 적셔 부드럽게 손질한 뒤 먹기 좋게 찢는다. 파는 5cm 길이로 썬다.
  - **쌀 불리기 및 볶기:** 쌀은 죽 쑈기 30분 전에 씻어 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. 냄비에 참기름을 두르고 다진 고기를 볶아 하얗게 익으면 쌀을 넣고 함께 볶는다.
  - **끓이기:** 볶은 쌀에 물을 붓고 뚜껑을 덮어 끓이며 뜨는 거품은 걷어낸다.
  - **북어 넣기:** 쌀이 반쯤 퍼지면 찢어 놓은 북어를 넣고 한소끔 끓인다.
  - **야채 넣기:** 북어와 쌀이 어우러지면 준비한 야채를 넣고 끓인다.
  - **완성:** 쌀이 잘 퍼지면 소금으로 간을 맞추고 불에서 내려 따뜻할 때 먹는다.
- 

## Dried Pollack and Vegetable Porridge (Bukeo-yachae-juk)

### Ingredients

- **Main:** 1 Dried pollack fillet, 50g Beef, 1/2 Carrot, 5 stalks Green onion, 1 cup Rice, 7 cups Water
- **Seasoning & Others:** Salt, Sesame oil (or cooking oil)

### Instructions

- **Prep Ingredients:** Finely mince beef and cut vegetables to chopstick thickness. Remove bones from dried pollack, moisten with water to soften, and shred into bite-sized pieces. Cut green onions into 5cm lengths.

- **Soak & Stir-fry Rice:** Wash rice 30 minutes before cooking and drain. Heat sesame oil in a pot, stir-fry beef until white, then add rice and stir-fry together.
  - **Boil:** Pour water into the stir-fried rice, cover, boil, and skim off any rising foam.
  - **Add Pollack:** When the rice is half-cooked, add the shredded dried pollack and bring to a boil.
  - **Add Veggies:** When the pollack and rice blend well, add the prepared vegetables and boil.
  - **Finish:** When the rice is fully expanded, season with a little salt, remove from heat, and serve warm.
- 

## 明太魚蔬菜粥

### 材料

- **主料：** 乾明太魚 1條, 牛肉 50g, 胡蘿蔔 1/2個, 青蔥 5根, 米 1杯, 水 7杯
- **調料及其他：** 鹽, 香油 ( 或食用油 )

### 烹調步驟

- **準備食材：** 牛肉切碎，蔬菜切成筷子粗細。明太魚去骨，用水沾濕變軟後撕成適口大小。青蔥切成 5cm 長。
- **泡米與翻炒：** 米提前 30 分鐘洗淨瀝乾。鍋中倒入香油，炒香牛肉至變白後加入米一起翻炒。
- **加水煮沸：** 倒入水蓋上鍋蓋煮沸，並撈出浮沫。
- **加入明太魚：** 當米煮至半熟時，加入撕好的明太魚煮開。
- **加入蔬菜：** 當明太魚與米融合後，加入準備好的蔬菜煮沸。
- **完成：** 米煮軟後用鹽調味，離火趁熱食用。

---

## 明太魚蔬菜粥

### 材料

- **主料：** 干明太魚 1条, 牛肉 50g, 胡萝ト 1/2个, 青葱 5根, 米 1杯, 水 7杯
- **调料及其他：** 盐, 香油 ( 或食用油 )

### 烹调步骤

- **准备食材：** 牛肉切碎，蔬菜切成筷子粗细。明太鱼去骨，用水沾湿变软后撕成适口大小。青葱切成 5cm 长。
- **泡米与翻炒：** 米提前 30 分钟洗净沥干。锅中倒入香油，炒香牛肉至变白后加入米一起翻炒。
- **加水煮沸：** 倒入水盖上锅盖煮沸，并捞出浮沫。
- **加入明太鱼：** 当米煮至半熟时，加入撕好的明太鱼煮开。
- **加入蔬菜：** 当明太鱼与米融合后，加入准备好的蔬菜煮沸。
- **完成：** 米煮软后用盐调味，离火趁热食用。

---

## 干しスケトウダラと野菜のお粥（プゴヤチェジュク）

### 材料

- **主材料：** 干しスケトウダラ(プゴボ) 1匹, 牛肉 50g, 人参 1/2本, 長ねぎ 5本, 米 1カップ, 水 7カップ

- **調味料・その他:** 塩, ごま油 (またはサラダ油)

## 作り方

- **下準備:** 牛肉は細かく刻み、野菜は箸の太さくらいの千切りにする。干しスケトウダラは骨を取り除き、水で湿らせて柔らかくし、食べやすく裂く。ねぎは長さ5cmに切る。
  - **米の準備と炒める:** 米は炊く30分前に洗ってざるに上げておく。鍋にごま油をひいて牛肉を炒め、白くなったら米も加えて一緒に炒める。
  - **煮る:** 炒めた米に水を注ぎ、蓋をして煮ながら浮いてきたアクを取り除く。
  - **スケトウダラを加える:** 米が半分ほど煮えたら、裂いたスケトウダラを入れてひと煮立ちさせる。
  - **野菜を加える:** スケトウダラと米が馴染んできたら、準備した野菜を入れて煮る。
  - **仕上げ:** 米がしっかりと柔らかくなったら、塩で味を調えて火から下ろし、温かいうちに食べる。
- 

## Getrockneter Pollack-Gemüse-Brei (Bukeo-yachae-juk)

### Zutaten

- **Hauptzutat:** 1 getrocknetes Pollackfilet, 50g Rindfleisch, 1/2 Karotte, 5 Frühlingszwiebeln, 1 Tasse Reis, 7 Tassen Wasser
- **Würzung & Anderes:** Salz, Sesamöl (oder Speiseöl)

### Zubereitung

- **Zutaten vorbereiten:** Rindfleisch fein hacken, Gemüse in stäbchenbreite Streifen schneiden. Knochen aus dem getrockneten Pollack entfernen, mit Wasser befeuchten, weich machen und in mundgerechte Stücke zupfen. Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden.
- **Reis einweichen & anbraten:** Reis 30 Minuten vor dem Kochen waschen und abtropfen lassen. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Rindfleisch anbraten, bis es weiß wird, dann den Reis dazugeben und mitanbraten.

- **Kochen:** Wasser zum angebratenen Reis gießen, abdecken, zum Kochen bringen und Schaum abschöpfen.
  - **Pollack hinzufügen:** Wenn der Reis halb gekocht ist, den gezupften Pollack dazugeben und kurz aufkochen lassen.
  - **Gemüse hinzufügen:** Wenn sich Pollack und Reis gut verbunden haben, das vorbereitete Gemüse dazugeben und kochen.
  - **Fertigstellen:** Wenn der Reis weich ist, mit etwas Salz abschmecken, vom Herd nehmen und warm servieren.
- 

## Porie de colin séché et légumes (Bukeo-yachae-juk)

### Ingrédients

- **Base:** 1 filet de colin séché, 50g de bœuf, 1/2 carotte, 5 oignons verts, 1 tasse de riz, 7 tasses d'eau
- **Assaisonnement & Autre:** Sel, Huile de sésame (ou huile de cuisson)

### Préparation

- **Préparer les ingrédients:** Hachez finement le bœuf et coupez les légumes en julienne de l'épaisseur de baguettes. Retirez les arêtes du colin séché, humidifiez-le avec de l'eau pour l'assouplir, puis effilez-le. Coupez les oignons verts en morceaux de 5 cm.
- **Tremper et sauter le riz:** Lavez le riz 30 minutes avant la cuisson et égouttez-le. Chauffez l'huile de sésame dans une casserole, faites sauter le bœuf jusqu'à ce qu'il blanchisse, puis ajoutez le riz et faites sauter ensemble.
- **Cuire:** Versez l'eau sur le riz sauté, couvrez, portez à ébullition et écumez la mousse.
- **Ajouter le colin:** Lorsque le riz est à moitié cuit, ajoutez le colin effiloché et portez à ébullition.
- **Ajouter les légumes:** Lorsque le colin et le riz sont bien mélangés, ajoutez les légumes préparés et faites cuire.
- **Finition:** Lorsque le riz est bien tendre, assaisonnez avec un peu de sel, retirez du feu et servez chaud.

---

## Gachas de abadejo seco y verduras (Bukeo-yachae-juk)

### Ingredientes

- **Principal:** 1 filete de abadejo seco, 50g de carne de res, 1/2 zanahoria, 5 cebolletas, 1 taza de arroz, 7 tazas de agua
- **Sazón y otros:** Sal, Aceite de sésamo (o aceite de cocina)

### Preparación

- **Preparar ingredientes:** Pique finamente la carne de res y corte las verduras en tiras del grosor de un palillo. Retire las espinas del abadejo seco, humedezca con agua para ablandar y desmenuce en trozos pequeños. Corte las cebolletas en longitudes de 5 cm.
- **Remojar y saltear el arroz:** Lave el arroz 30 minutos antes de cocinar y escúrralo. Caliente aceite de sésamo en una olla, saltee la carne de res hasta que esté blanca, luego agregue el arroz y saltee juntos.
- **Hervir:** Vierta agua sobre el arroz salteado, cubra, hierva y retire la espuma que suba.
- **Añadir abadejo:** Cuando el arroz esté medio cocido, agregue el abadejo desmenuzado y hierva un momento.
- **Añadir verduras:** Cuando el abadejo y el arroz se integren bien, agregue las verduras preparadas y hierva.
- **Finalizar:** Cuando el arroz esté bien blando, sazone con un poco de sal, retire del fuego y sirva tibio.

---

## Рисовая каша с сушеным минтаем и овощами (Пэко-ячэ-джук)

### Ингредиенты

- **Основное:** 1 сушеный минтай (филе), 50g Говядина, 1/2 Морковь, 5 стеблей Зеленый лук, 1 стакан Рис, 7 стаканов Вода
- **Приправа и прочее:** Соль, Кунжутное масло (или растительное масло)

## Приготовление

- **Подготовка ингредиентов:** Мелко нарезать говядину, овощи нарезать соломкой толщиной с палочку для еды. Удалить кости из сушеного минтая, смочить водой, размягчить и порвать на удобные кусочки. Зеленый лук нарезать кусочками по 5 см.
- **Замачивание и обжарка риса:** Промыть рис за 30 минут до варки и дать стечь воде. Разогреть кунжутное масло в кастрюле, обжарить говядину до белизны, затем добавить рис и обжарить всё вместе.
- **Варка:** Залить водой обжаренный рис, накрыть крышкой, довести до кипения и снять образовавшуюся пену.
- **Добавление минтая:** Когда рис сварится наполовину, добавить порванный минтай и довести до кипения.
- **Добавление овощей:** Когда минтай и рис хорошо смешаются, добавить подготовленные овощи и варить.
- **Завершение:** Когда рис полностью разварится, приправить небольшим количеством соли, снять с огня и подавать теплым.

