



북어양념구이



<https://recipe.io.kr>

북어양념구이

재료

- **주재료:** 북어코다리 1마리, 실고추 약간
- **양념장:** 간장 3큰술, 설탕 1.5큰술, 다진 파·마늘, 생강즙, 후추, 깨소금, 참기름 적당량, 미림 1작은술

조리방법

- **손질하기:** 젖은 북어는 지느러미와 비늘을 제거한 뒤 반으로 갈라 뼈를 제거한다. 오그라들지 않도록 앞뒤로 칼집을 넣어준다.
 - **재우기:** 분량의 간장, 설탕, 다진 파·마늘, 생강즙, 후추, 깨소금, 참기름, 미림, 실고추를 섞어 양념장을 만들고 손질한 북어를 재워 둔다.
 - **구하기:** 달군 석쇠에 재워 둔 북어코다리를 굽는다. 마지막에 남은 양념장을 윤기나게 한 번 더 발라 구워낸다.
-

Seasoned Grilled Dried Pollack (Bukeo-yangnyeom-gui)

Ingredients

- **Main:** 1 Semi-dried pollack (kodari), A little chili threads
- **Seasoning Sauce:** 3 tbsp Soy sauce, 1.5 tbsp Sugar, Minced green onion & garlic, Ginger juice, Pepper, Sesame salt, Sesame oil (as needed), 1 tsp Mirin

Instructions

- **Prep Pollack:** Remove fins and scales from the dampened pollack, split in half, remove bones, and make cuts on both sides so it doesn't curl up when cooked.
- **Marinate:** Mix soy sauce, sugar, minced green onion and garlic, ginger juice, pepper, sesame salt, sesame oil, mirin, and chili threads to make the seasoning sauce, then marinate the prepared pollack.
- **Grill:** Grill the marinated pollack on a heated wire rack. At the end, brush with remaining seasoning sauce once more to give it a glossy finish and grill.

醬烤明太魚 (Bukeo-yangnyeom-gui)

材料

- **主料：** 半乾明太魚 1條, 辣椒絲少許
- **醬料：** 醬油 3大勺, 糖 1.5大勺, 蔥蒜末, 薑汁, 胡椒, 芝麻鹽, 香油適量, 味醂 1小勺

烹調步驟

- **處理明太魚：** 將濕潤的明太魚去除魚鰭與魚鱗，對半切開並去骨，正反面劃刀以防烹調時捲曲。
- **醃製：** 將醬油、糖、蔥蒜末、薑汁、胡椒、芝麻鹽、香油、味醂與辣椒絲混合製成醬料，將處理好的明太魚放入醃製。
- **烤製：** 在加熱的網架上烤製醃好的明太魚。最後刷上一層剩餘的醬汁使其更有光澤，烤熟即可。

醬烤明太魚 (Bukeo-yangnyeom-gui)

材料

- **主料：** 半干明太魚 1条, 辣椒丝少许
- **醬料：** 醬油 3大勺, 糖 1.5大勺, 蔥蒜末, 姜汁, 胡椒, 芝麻盐, 香油适量, 味醂 1小勺

烹调步骤

- **处理明太鱼：** 将湿润的明太鱼去除鱼鳍与鱼鳞，对半切开并去骨，正反面划刀以防烹调时卷曲。
 - **腌制：** 将酱油、糖、葱蒜末、姜汁、胡椒、芝麻盐、香油、味酊与辣椒丝混合制成酱料，将处理好的明太鱼放入腌制。
 - **烤制：** 在加热的网架上烤制腌好的明太鱼。最后刷上一层剩余的酱汁使其更有光泽，烤熟即可。
-

スケトウダラのヤンニョム焼き（プゴヤンニョムギ）

材料

- **主材料：** 半干しスケトウダラ 1匹, 糸唐辛子 少々
- **タレ：** 醤油 大さじ3, 砂糖 大さじ1.5, 刻みねぎ・にんにく, 生姜汁, 胡椒, すりごま, ごま油 適量, 味酊 小さじ1

作り方

- **下準備：** 湿ったスケトウダラのヒレとウロコを取り除き、半分に割って骨を取り除く。焼いた時に丸まらないように表裏に切れ目を入れる。
 - **漬け込む：** 醤油、砂糖、刻みねぎ・にんにく、生姜汁、胡椒、すりごま、ごま油、味酊、糸唐辛子を混ぜ合わせてタレを作り、下処理したスケトウダラを漬け込む。
 - **焼く：** 熱した網に漬け込んだスケトウダラをのせて焼く。最後に残ったタレをもう一度塗ってツヤを出し、焼き上げる。
-

Gewürzter gegrillter getrockneter Pollack (Bukeo-yangnyeom-gui)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 1 halbgetrockneter Pollack (Kodari), etwas Chili-Fäden
- **Würzsauce:** 3 EL Sojasauce, 1,5 EL Zucker, gehackte Frühlingszwiebel & Knoblauch, Ingwersaft, Pfeffer, Sesamsalz, Sesamöl (nach Bedarf), 1 TL Mirin

Zubereitung

- **Pollack vorbereiten:** Flossen und Schuppen des angefeuchteten Pollacks entfernen, halbieren, Gräten entfernen und auf beiden Seiten einschneiden, damit er sich beim Garen nicht zusammenrollt.
 - **Marinieren:** Sojasauce, Zucker, gehackte Frühlingszwiebeln und Knoblauch, Ingwersaft, Pfeffer, Sesamsalz, Sesamöl, Mirin und Chili-Fäden vermengen, um die Würzsauce herzustellen, und den vorbereiteten Pollack darin marinieren.
 - **Grillen:** Den marinierten Pollack auf einem erhitzten Rost grillen. Am Ende noch einmal mit der restlichen Würzsauce bestreichen, um einen glänzenden Finish zu erzielen, und fertig grillen.
-

Colin séché épicé grillé (Bukeo-yangnyeom-gui)

Ingrédients

- **Base:** 1 semi-colin séché (kodari), Un peu de fils de piment
- **Sauce d'assaisonnement:** 3 c.à.s Sauce soja, 1,5 c.à.s Sucre, Oignon vert & ail hachés, Jus de gingembre, Poivre, Sel de sésame, Huile de sésame (selon besoin), 1 c.à.c Mirin

Préparation

- **Préparer le colin:** Retirez les nageoires et les écailles du colin humidifié, coupez-le en deux, retirez les arêtes et faites des entailles des deux côtés pour éviter qu'il ne se recroqueville.
- **Mariner:** Mélangez la sauce soja, le sucre, l'oignon vert et l'ail hachés, le jus de gingembre, le poivre, le sel de sésame, l'huile de sésame, le mirin et les fils

de piment pour faire la sauce, puis faites mariner le colin.

- **Griller:** Faites griller le colin mariné sur une grille chauffée. À la fin, badigeonnez une fois de plus avec le reste de la sauce pour donner un aspect brillant et terminez la cuisson.

Abadejo seco sazonado y a la parrilla (Bukeo-yangnyeom-gui)

Ingredientes

- **Principal:** 1 abadejo semi-seco (kodari), Un poco de hilos de chile
- **Salsa de condimento:** 3 cdas. Salsa de soja, 1.5 cdas. Azúcar, Cebollina y ajo picados, Jugo de jengibre, Pimienta, Sal de sésamo, Aceite de sésamo (según sea necesario), 1 cdita. Mirin

Preparación

- **Preparar el pescado:** Retire las aletas y escamas del abadejo humedecido, divídalo por la mitad, retire las espinas y haga cortes en ambos lados para que no se enrosque al cocinarlo.
- **Marinar:** Mezcle la salsa de soja, el azúcar, la cebollina y el ajo picados, el jugo de jengibre, la pimienta, la sal de sésamo, el aceite de sésamo, el mirin y los hilos de chile para hacer la salsa, y marine el abadejo preparado.
- **Asar:** Asar el abadejo marinado en una parrilla caliente. Al final, unte con la salsa restante una vez más para darle un acabado brillante y termine de asar.

Острый жареный вяленый минтай на гриле (Пэко-янньём-куи)

Ингредиенты

- **Основное:** 1 полувяленый минтай (кодари), Немного нитей чили
- **Соус для маринада:** 3 ст.л. Соевый соус, 1.5 ст.л. Сахар, Измельченный зеленый лук и чеснок, Сок имбиря, Перец, Кунжутная соль, Кунжутное

масло (по вкусу), 1 ч.л. Мирин

Приготовление

- **Подготовка минтая:** Срежьте плавники и чешую с увлажненного минтая, разрежьте пополам, удалите кости и сделайте надрезы с обеих сторон, чтобы он не скручивался при жарке.
- **Маринование:** Смешайте соевый соус, сахар, измельченный зеленый лук и чеснок, сок имбиря, перец, кунжутную соль, кунжутное масло, мирин и нити чили для приготовления соуса, затем замаринуйте подготовленный минтай.
- **Жарка на гриле:** Обжарьте замаринованный минтай на разогретой решетке гриля. В конце смажьте оставшимся соусом для придания блеска и дожарьте до готовности.

