



북어조림



복어조림

재료

- **주재료:** 복어(젖은 복어) 2마리, 실파, 실고추, 통깨 약간
- **양념장:** 국시장국 4큰술, 물 1컵, 고추기름 3큰술, 다진 파·마늘, 깨소금, 참기름, 후추, 생강즙, 설탕

조리방법

- **복어 손질:** 복어는 머리, 지느러미 등을 깨끗이 제거하고 먹기 좋게 5~6cm 길이로 잘라 놓는다.
 - **양념장 만들기:** 국시장국에 물, 고추기름, 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 생강즙, 후추, 설탕을 넣고 골고루 섞어 양념장을 만든다.
 - **조리기 준비:** 냄비에 자른 복어를 담고 양념장을 골고루 끼얹는다.
 - **끓이기:** 중불에서 끓기 시작하면 거품을 걷어내고 양념이 고루 배도록 위 아래를 뒤적여 준다.
 - **완성:** 국물을 끼얹어가며 윤기 나도록 졸인 후에 불에서 내리기 직전에 실파채, 실고추, 통깨를 뿌린다.
-

Braised Dried Pollack (Bukeo-jorim)

Ingredients

- **Main:** 2 Damp/rehydrated dried pollack, Chives/green onion shreds, Chili threads, Sesame seeds
- **Seasoning Sauce:** 4 tbsp Noodle soup soy sauce (guksu-jangguk), 1 cup Water, 3 tbsp Chili oil, Minced green onion & garlic, Sesame salt, Sesame oil, Pepper, Ginger juice, Sugar

Instructions

- **Prep Pollack:** Cleanly remove the head and fins of the pollack, and cut into 5-6cm bite-sized lengths.
- **Make Seasoning Sauce:** Combine noodle soup soy sauce, water, chili oil, green onion, garlic, sesame salt, sesame oil, ginger juice, pepper, and sugar to make the sauce.

- **Arrange in Pot:** Place the cut pollack in a pot and pour the seasoning sauce evenly over it.
 - **Simmer:** Bring to a boil over medium heat, skim off foam, and turn the pollack over so the sauce absorbs evenly.
 - **Finish:** Braise while spooning the broth over it until glossy, and right before removing from heat, sprinkle with shredded green onions, chili threads, and sesame seeds.
-

醬燒明太魚 (Bukeo-jorim)

材料

- **主料：** 濕明太魚 2條, 細蔥絲, 辣椒絲, 少許白芝麻
- **醬料：** 麵條醬油 (guksu-jangguk) 4大勺, 水 1杯, 辣椒油 3大勺, 蔥蒜末, 芝麻鹽, 香油, 胡椒, 薑汁, 糖

烹調步驟

- **處理明太魚：** 清除明太魚的頭部與魚鰭, 切成 5~6cm 方便食用的大小。
 - **製作醬料：** 將麵條醬油、水、辣椒油、蔥、蒜、芝麻鹽、香油、胡椒、薑汁與糖混合均勻製成醬料。
 - **放入鍋中：** 將切好的明太魚放入鍋中, 均勻淋上醬料。
 - **煮製：** 中火煮沸後撈出浮沫, 並上下翻動使明太魚均勻入味。
 - **收汁完成：** 一邊舀湯汁淋在魚上邊熬煮至發亮, 熄火前撒上蔥絲、辣椒絲與白芝麻即可。
-

酱烧明太鱼 (Bukeo-jorim)

材料

- **主料：** 湿明太鱼 2条, 细葱丝, 辣椒丝, 少量白芝麻
- **酱料：** 面条酱油 4大勺, 水 1杯, 辣椒油 3大勺, 葱蒜末, 芝麻盐, 香油, 胡椒, 姜汁, 糖

烹调步骤

- **处理明太鱼：** 清除明太鱼的头部与鱼鳍, 切成 5~6cm 方便食用的大小。
 - **制作酱料：** 将面条酱油、水、辣椒油、葱、蒜、芝麻盐、香油、胡椒、姜汁与糖混合均匀制成酱料。
 - **放入锅中：** 将切好的明太鱼放入锅中, 均匀淋上酱料。
 - **煮制：** 中火煮沸后捞出浮沫, 并上下翻动使明太鱼均匀入味。
 - **收汁完成：** 一边舀汤汁淋在鱼上边熬煮至发亮, 熄火前撒上葱丝、辣椒丝与白芝麻即可。
-

スケトウダラの甘辛煮 (プゴジョリム)

材料

- **主材料:** 湿った干しスケトウダラ 2匹, 細ねぎの千切り, 糸唐辛子, 白ごま少々
- **タレ:** グクシジャングク(麵用醤油つゆ) 大さじ4, 水 1カップ, ラー油 大さじ3, 刻みねぎ・にんにく, すりごま, ごま油, 胡椒, 生姜汁, 砂糖

作り方

- **スケトウダラの下準備:** スケトウダラの頭やヒレなどをきれいに取り除き、食べやすいように5~6cmの長さに切る。
- **タレを作る:** グクシジャングクに水、ラー油、ねぎ、にんにく、すりごま、ごま油、胡椒、生姜汁、砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、タレを作る。
- **鍋にセットする:** 鍋に切ったスケトウダラを並べ、タレを均等にかける。

- **煮る:** 中火で沸騰し始めたらアクを取り除き、タレが均等にしみ込むように上下をひっくり返す。
 - **仕上げ:** スープをかけながらツヤが出るように煮詰めた後、火から下ろす直前に細ねぎの千切り、糸唐辛子、白ごまを振る。
-

Geschmorter getrockneter Pollack (Bukeo-jorim)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 2 weichgemachte getrocknete Pollacks, Frühlingszwiebelstreifen, Chili-Fäden, etwas Sesam
- **Würzsauce:** 4 EL Nudelsuppen-Sojasauce (Guksu-jangguk), 1 Tasse Wasser, 3 EL Chiliöl, gehackte Frühlingszwiebel & Knoblauch, Sesamsalz, Sesamöl, Pfeffer, Ingwersaft, Zucker

Zubereitung

- **Pollack vorbereiten:** Kopf und Flossen des Pollacks sauber entfernen und in 5-6 cm lange Stücke schneiden.
 - **Würzsauce herstellen:** Nudelsuppen-Sojasauce, Wasser, Chiliöl, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Sesamsalz, Sesamöl, Pfeffer, Ingwersaft und Zucker gleichmäßig verrühren.
 - **In den Topf geben:** Den geschnittenen Pollack in einen Topf geben und die Würzsauce gleichmäßig darüber gießen.
 - **Kochen:** Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, Schaum abschöpfen und den Pollack wenden, damit die Sauce gleichmäßig einzieht.
 - **Fertigstellen:** Schmoren, während man die Brühe darüberlöffelt, bis es glänzt, und kurz vor dem Herausnehmen mit Frühlingszwiebelstreifen, Chili-Fäden und Sesam bestreuen.
-

Colin séché braisé (Bukeo-jorim)

Ingrédients

- **Base:** 2 colins séchés (réhydratés), Lamelles d'oignon vert, Fils de piment, Graines de sésame

- **Sauce d'assaisonnement:** 4 c.à.s Sauce soja pour nouilles (guksu-jangguk), 1 tasse d'Eau, 3 c.à.s Huile de piment, Oignon vert & ail hachés, Sel de sésame, Huile de sésame, Poivre, Jus de gingembre, Sucre

Préparation

- **Préparer le colin:** Retirez proprement la tête et les nageoires du colin, puis coupez-le en morceaux de 5 à 6 cm.
 - **Faire la sauce:** Mélangez la sauce soja pour nouilles, l'eau, l'huile de piment, l'oignon vert, l'ail, le sel de sésame, l'huile de sésame, le poivre, le jus de gingembre et le sucre pour faire la sauce.
 - **Disposer dans la casserole:** Mettez le colin coupé dans une casserole et versez la sauce uniformément par-dessus.
 - **Cuire:** Portez à ébullition à feu moyen, écumez la mousse et retournez le colin pour que la sauce s'imprègne uniformément.
 - **Finition:** Laissez réduire en arrosant avec le bouillon jusqu'à ce que ce soit brillant, puis parsemez de lamelles d'oignon vert, de fils de piment et de sésame juste avant de retirer du feu.
-

Abadejo seco estofado (Bukeo-jorim)

Ingredientes

- **Principal:** 2 abadejos secos (rehidratados), Tiras de cebolleta, Hilos de chile, Semillas de sésamo
- **Salsa de condimento:** 4 cdas. Salsa de soja para sopas de fideos (guksu-jangguk), 1 taza de Agua, 3 cdas. Aceite de chile, Cebollina y ajo picados, Sal de sésamo, Aceite de sésamo, Pimienta, Jugo de jengibre, Azúcar

Preparación

- **Preparar el pescado:** Retire limpiamente la cabeza y las aletas del abadejo y córtelo en trozos de 5 a 6 cm.
- **Hacer la salsa:** Combine la salsa de soja para fideos, el agua, el aceite de chile, la cebollina, el ajo, la sal de sésamo, el aceite de sésamo, la pimienta, el jugo de jengibre y el azúcar para hacer la salsa.
- **Organizar en la olla:** Coloque el abadejo cortado en una olla y vierta la salsa de manera uniforme.
- **Hervir:** Lleve a ebullición a fuego medio, retire la espuma y voltee el abadejo para que la salsa se absorba de manera uniforme.
- **Finalizar:** Estofar mientras rocía el caldo por encima hasta que esté brillante, y justo antes de retirar del fuego, espolvorear con cebolleta en tiras, hilos de

chile y semillas de sésamo.

Тушеный вяленый минтай (Пэко-чорим)

Ингредиенты

- **Основное:** 2 увлажненных вяленых минтая, Полоски зеленого лука, Нити чили, Немного кунжутных семян
- **Соус для маринада/тушения:** 4 ст.л. Соевый соус для лапши (гуксу-чангук), 1 стакан Вода, 3 ст.л. Масло чили, Измельченный зеленый лук и чеснок, Кунжутная соль, Кунжутное масло, Перец, Сок имбиря, Сахар

Приготовление

- **Подготовка минтая:** Аккуратно удалите голову и плавники у минтая и нарежьте кусочками длиной 5-6 см.
- **Приготовление соуса:** Смешайте соевый соус для лапши, воду, масло чили, зеленый лук, чеснок, кунжутную соль, кунжутное масло, перец, сок имбиря и сахар для получения соуса.
- **Укладка в кастрюлю:** Положите нарезанный минтай в кастрюлю и равномерно полейте соусом.
- **Варка:** Доведите до кипения на среднем огне, снимите пену и переверните минтай, чтобы соус впитался равномерно.
- **Завершение:** Тушите, поливая бульоном сверху, пока он не станет блестящим, и перед снятием с огня посыпьте полосками зеленого лука, нитями чили и кунжутом.

