



북어콩나물국



북어콩나물국

재료

- **주재료:** 북어 1/2마리, 콩나물 50g, 모시조개 50g, 마른고추 2개, 대파 1/2 뿌리
- **양념:** 다진 마늘 1큰술, 국간장 약간, 소금, 후추

조리방법

- **북어 손질:** 북어는 부드럽게 펴 놓은 포로 준비하여 가시를 발라내고 살만 적당히 찢어 물에 담갔다가 물기를 꼭 짰 다음 후추와 국간장에 무쳐 놓는다.
 - **기타 재료 손질:** 모시조개는 연한 소금물에 담가 해감을 토하게 한 후 깨끗이 씻고, 콩나물은 꼬리를 다듬고, 마른 고추는 적당히 썰어 씨를 털어 놓는다.
 - **조개 끓이기:** 냄비에 물을 4컵 정도 부어 모시조개를 넣고 끓인다.
 - **부재료 넣기:** 조개 입이 벌어지면 북어, 콩나물, 마른 고추를 넣고 함께 끓인다.
 - **완성:** 어느 정도 어우러지게 끓으면 파와 마늘을 넣고 끓인 후, 소금과 후추로 간을 맞춘다.
-

Dried Pollack and Bean Sprout Soup (Bukeo-kongnamul-guk)

Ingredients

- **Main:** 1/2 Dried pollack, 50g Bean sprouts, 50g Manila clams (moshijogae), 2 Dried chili peppers, 1/2 stalk Green onion
- **Seasoning:** 1 tbsp Minced garlic, A little soup soy sauce (guk ganjang), Salt, Pepper

Instructions

- **Prep Pollack:** Prepare softened dried pollack, remove bones, shred the flesh appropriately, soak in water, squeeze out moisture firmly, and season with pepper and soup soy sauce.
- **Prep Other Ingredients:** Soak Manila clams in light saltwater to purge grit,

then wash cleanly. Trim the tails of bean sprouts, and cut dried chili peppers into appropriate sizes while shaking out the seeds.

- **Boil Clams:** Pour about 4 cups of water into a pot, add Manila clams, and bring to a boil.
 - **Add Ingredients:** When the clam shells open, add the pollack, bean sprouts, and dried chili peppers, and boil.
 - **Finish:** When ingredients blend well together, add green onion and garlic, and season to taste with salt and pepper.
-

明太魚豆芽湯

材料

- **主料：** 明太魚 1/2條, 豆芽 50g, 蛤蜊 50g, 乾辣椒 2個, 青蔥 1/2根
- **調料：** 蒜末 1大勺, 少許湯用醬油, 鹽, 胡椒

烹調步驟

- **處理明太魚：** 將軟化的明太魚去骨，魚肉撕成適口大小，泡水後確實擠乾水分，用胡椒與湯用醬油抓勻醃製。
 - **準備其他食材：** 蛤蜊泡淡鹽水吐沙後洗淨；豆芽去除根鬚；乾辣椒切段並抖掉種子。
 - **煮蛤蜊：** 鍋中倒入約 4 杯水，放入蛤蜊煮沸。
 - **加入配料：** 蛤蜊開殼後，放入明太魚、豆芽與乾辣椒一起煮。
 - **完成：** 煮至食材味道融合時，加入蔥末與蒜末煮滾，最後用鹽與胡椒調味即可。
-

明太魚豆芽湯

材料

- **主料：** 明太魚 1/2条, 豆芽 50g, 蛤蜊 50g, 干辣椒 2个, 青葱 1/2根
- **调料：** 蒜末 1大勺, 少量汤用酱油, 盐, 胡椒

烹调步骤

- **处理明太鱼：** 将软化的明太鱼去骨，鱼肉撕成适口大小，泡水后确实挤干水分，用胡椒与汤用酱油抓匀腌制。
 - **准备其他食材：** 蛤蜊泡淡盐水吐沙后洗净；豆芽去除根须；干辣椒切段并抖掉种子。
 - **煮蛤蜊：** 锅中倒入约 4 杯水，放入蛤蜊煮沸。
 - **加入配料：** 蛤蜊开壳后，放入明太鱼、豆芽与干辣椒一起煮。
 - **完成：** 煮至食材味道融合时，加入葱末与蒜末煮滚，最后用盐与胡椒调味即可。
-

スケトウダラともやしのスープ（プゴコンナムルグク）

材料

- **主材料：** スケトウダラ 1/2匹, もやし 50g, あさり 50g, 乾燥唐辛子 2本, 長ねぎ 1/2本
- **調味料：** おろしにんにく 大さじ1, 薄口醤油 少々, 塩, 胡椒

作り方

- **スケトウダラの下準備：** 柔らかく広げた干しスケトウダラを用意し、骨を取り除いて身を適度にほぐし、水に浸してからしっかり水気を絞り、胡椒と薄口醤油で和えておく。
- **その他の下準備：** あしりは薄い塩水に浸して砂抜きをしてからきれいに洗い、もやしはひげ根を取り、乾燥唐辛子は適当な大きさに切って種を払い落としておく。

- **あしりを煮る:** 鍋に水約4カップを入れ、あしりを入れて煮る。
 - **具材を加える:** あしりの口が開いたら、スケトウダラ、もやし、乾燥唐辛子を入れて煮る。
 - **仕上げ:** ある程度しっかりと煮立ったら、ねぎとにんにくを加えて煮込み、塩と胡椒で味を調える。
-

Getrockneter Pollack-Sojasprossen-Suppe (Bukeo-kongnamul-guk)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 1/2 getrockneter Pollack, 50g Sojasprossen, 50g Venusmuscheln, 2 getrocknete Chilischoten, 1/2 Frühlingszwiebel
- **Würzung:** 1 EL gehackter Knoblauch, etwas helle Sojasauce (Guk Ganjang), Salz, Pfeffer

Zubereitung

- **Pollack vorbereiten:** Den weichen getrockneten Pollack vorbereiten, Gräten entfernen, das Fleisch in Stücke zupfen, in Wasser einweichen, das Wasser fest auspressen und mit Pfeffer und Sojasauce marinieren.
 - **Sonstige Zutaten vorbereiten:** Venusmuscheln in leichtem Salzwasser einweichen, um Sand zu entfernen, dann gründlich waschen. Sojasprossen putzen und die Enden abschneiden; getrocknete Chilischoten in Stücke schneiden und die Samen ausschütteln.
 - **Muscheln kochen:** Etwa 4 Tassen Wasser in einen Topf geben, die Venusmuscheln hinzufügen und zum Kochen bringen.
 - **Zutaten hinzufügen:** Wenn sich die Muschelschalen öffnen, Pollack, Sojasprossen und getrocknete Chilischoten hinzufügen und kochen.
 - **Fertigstellen:** Wenn alles gut gekocht ist, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzufügen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

Soupe de colin séché et pousses de soja (Bukeo-kongnamul-guk)

Ingrédients

- **Base:** 1/2 colin séché, 50g Pousses de soja, 50g Clovisses (palourdes), 2 Piments séchés, 1/2 Oignon vert
- **Assaisonnement:** 1 c.à.s Ail haché, Un peu de sauce soja pour soupe (guk ganjang), Sel, Poivre

Préparation

- **Préparer le colin:** Préparez le colin séché assoupli, retirez les arêtes, effilez la chair, trempez-la dans l'eau, essorez fermement, puis assaisonnez avec du poivre et de la sauce soja pour soupe.
 - **Préparer les autres ingrédients:** Faites tremper les clovisses dans de l'eau légèrement salée pour éliminer le sable, puis rincez-les. Retirez les racines des pousses de soja ; coupez les piments séchés en morceaux en secouant les graines.
 - **Cuire les clovisses:** Versez environ 4 tasses d'eau dans une casserole, ajoutez les clovisses et portez à ébullition.
 - **Ajouter les ingrédients:** Lorsque les coquilles s'ouvrent, ajoutez le colin, les pousses de soja et les piments séchés, puis faites cuire.
 - **Finition:** Lorsque le tout est bien mijoté, ajoutez l'oignon vert et l'ail, puis rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
-

Sopa de abadejo seco y brotes de soja (Bukeo-kongnamul-guk)

Ingredientes

- **Principal:** 1/2 abadejo seco, 50g Brotes de soja, 50g Almejas, 2 Chiles secos, 1/2 Cebolleta
- **Sazón:** 1 cda. Ajo picado, Un poco de salsa de soja para sopa (guk ganjang), Sal, Pimienta

Preparación

- **Preparar el abadejo:** Prepare el abadejo seco ablandado, retire las espinas, desmenuce la carne adecuadamente, remójela en agua, escurra bien el agua y marine con pimienta y salsa de soja para sopa.
- **Preparar otros ingredientes:** Remoje las almejas en agua ligeramente salada para que suelten la arena y lávelas bien. Limpie los brotes de soja recortando las colas; corte los chiles secos en trozos sacudiendo las semillas.
- **Hervir las almejas:** Vierta unas 4 tazas de agua en una olla, agregue las almejas y hierva.
- **Añadir ingredientes:** Cuando se abran las conchas de las almejas, agregue el abadejo, los brotes de soja y los chiles secos, y hierva.

- **Finalizar:** Cuando los ingredientes se integren bien, agregue la cebolleta y el ajo, y ajuste la sazón con sal y pimienta.
-

Суп с вяленым минтаем и соевыми ростками (Пэко-коннамуй-кук)

Ингредиенты

- **Основное:** 1/2 вяленого минтая, 50g Соевые ростки, 50g Моллюски (мосиджог), 2 Сушеный перец чили, 1/2 стебля Зеленый лук
- **Приправа:** 1 ст.л. Измельченный чеснок, Немного супового соевого соуса (кук канджан), Соль, Перец

Приготовление

- **Подготовка минтая:** Подготовьте размягченный вяленый минтай, удалите кости, порвите мясо на кусочки, замочите в воде, хорошо отожмите и замаринуйте с перцем и суповым соевым соусом.
- **Подготовка остальных ингредиентов:** Замочите моллюски в слабом солевом растворе, чтобы они выпустили песок, затем хорошо промойте. У соевых ростков обрежьте хвостики; сушеный перец нарежьте кусочками, стряхнув семена.
- **Варка моллюсков:** Налейте в кастрюлю около 4 стаканов воды, добавьте моллюски и доведите до кипения.
- **Добавление ингредиентов:** Когда раковины моллюсков откроются, добавьте минтай, соевые ростки и сушеный перец чили, варите.
- **Завершение:** Когда все ингредиенты хорошо проварятся, добавьте зеленый лук и чеснок, доведите до кипения и приправьте солью и перцем по вкусу.

