



북어포양념구이



북어포양념구이

재료

- **주재료:** 북어포 1마리, 생강즙 약간, 실파채, 실고추
- **양념장:** 고추장 1큰술, 고춧가루 2작은술, 간장 1큰술, 설탕 1작은술, 깨소금, 참기름

조리방법

- **불리기:** 깨끗하게 말린 북어포를 젖은 행주에 싸서 부드럽게 불린다.
 - **손질하기:** 북어포를 칼로 자근자근 두들겨 오그라들지 않도록 한 다음 알맞게 잘라 생강즙을 뿌려 재워둔다.
 - **양념장 만들기:** 분량의 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 깨소금, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
 - **양념 바르기:** 생강즙에 재워둔 북어포에 양념장을 골고루 바른다.
 - **굽기 및 완성:** 석쇠를 미리 달군 다음 북어포를 놓고 타지 않게 구운 뒤, 실파채와 실고추를 올린다.
-

Spicy Seasoned Grilled Dried Pollack (Bukeopo-yangnyeom-gui)

Ingredients

- **Main:** 1 Dried pollack (bukeopo), A little ginger juice, Shredded green onions, Chili threads
- **Seasoning Sauce:** 1 tbsp Gochujang (Korean chili paste), 2 tsp Gochugaru (red pepper powder), 1 tbsp Soy sauce, 1 tsp Sugar, Sesame salt, Sesame oil

Instructions

- **Soak:** Wrap the cleanly dried pollack in a damp cloth to soften.
- **Prep:** Tap the pollack gently with the back of a knife so it doesn't curl up, cut to suitable sizes, and marinate by sprinkling ginger juice.
- **Make Sauce:** Mix gochujang, gochugaru, soy sauce, sugar, sesame salt, and sesame oil to make the seasoning sauce.
- **Season:** Apply the seasoning sauce evenly to the ginger-marinated pollack.

- **Grill & Finish:** Pre-heat a wire grill rack, place the seasoned pollack on it, grill without burning, and garnish with shredded green onions and chili threads.
-

辣醬烤乾明太魚 (Bukeopo-yangnyeom-gui)

材料

- **主料：** 乾明太魚 1隻, 生薑汁少許, 蔥絲, 辣椒絲
- **醬料：** 韓式辣椒醬 1大勺, 辣椒粉 2小勺, 醬油 1大勺, 糖 1小勺, 芝麻鹽, 香油

烹調步驟

- **泡軟：** 將洗淨風干的明太魚用濕布包起來，使其變軟。
 - **處理：** 用刀背輕輕拍打明太魚以防其捲曲，切成適當大小後噴上生薑汁醃製。
 - **製作醬料：** 將韓式辣椒醬、辣椒粉、醬油、糖、芝麻鹽與香油混合均勻製成醬料。
 - **抹醬：** 將醬料均勻塗抹在用生薑汁醃製過的明太魚上。
 - **烤製與完成：** 預熱烤網，放上明太魚小心烤至不燒焦，最後撒上蔥絲與辣椒絲即可。
-

辣醬烤干明太魚 (Bukeopo-yangnyeom-gui)

材料

- **主料：** 干明太魚 1只, 生姜汁少许, 葱丝, 辣椒丝
- **酱料：** 韩式辣椒酱 1大勺, 辣椒粉 2小勺, 酱油 1大勺, 糖 1小勺, 芝麻盐, 香油

烹调步骤

- **泡软：** 将洗净风干的明太鱼用湿布包起来，使其变软。
 - **处理：** 用刀背轻轻拍打明太鱼以防其卷曲，切成适当大小后喷上生姜汁腌制。
 - **制作酱料：** 将韩式辣椒酱、辣椒粉、酱油、糖、芝麻盐与香油混合均匀制成酱料。
 - **抹酱：** 将酱料均匀涂抹在用生姜汁腌制过的明太鱼上。
 - **烤制与完成：** 预热烤网，放上明太鱼小心烤至不烧焦，最后撒上葱丝与辣椒丝即可。
-

干しスケトウダラのコチュジャン焼き（プゴポヤンニョムギ）

材料

- **主材料：** 干しスケトウダラ(プゴポ) 1匹, 生姜汁少々, 細ねぎの千切り, 糸唐辛子
- **タレ：** コチュジャン 大さじ1, 粉唐辛子 小さじ2, 醤油 大さじ1, 砂糖 小さじ1, すりごま, ごま油

作り方

- **ふやかす：** きれいに乾燥させた干しスケトウダラを濡れ布巾で包み、柔らかくふやかす。
- **下準備：** 包丁の背などで軽く叩いて縮まないようにし、適度な大きさに切って生姜汁を振りかけておく。
- **タレを作る：** 分量のコチュジャン、粉唐辛子、醤油、砂糖、すりごま、ごま油を混ぜ合わせてタレを作る。
- **味付け：** 生姜汁に漬けておいた干しスケトウダラにタレを塗る。
- **焼いて仕上げる：** 網をあらかじめ熱し、干しスケトウダラをのせて焦がさないように焼き、細ねぎの千切りと糸唐辛子をのせる。

Scharf gewürzter gegrillter getrockneter Pollack (Bukeopo-yangnyeom-gui)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 1 getrockneter Pollack (Bukeopo), etwas Ingwersaft, Frühlingszwiebelstreifen, Chili-Fäden
- **Würzsauce:** 1 EL Gochujang (koreanische Chilipaste), 2 TL Chilipulver, 1 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, Sesamsalz, Sesamöl

Zubereitung

- **Einweichen:** Den getrockneten Pollack in ein feuchtes Tuch wickeln, um ihn weich zu machen.
- **Vorbereiten:** Den Pollack leicht mit einem Messer klopfen, damit er sich beim Garen nicht zusammenrollt, in passende Stücke schneiden und mit Ingwersaft beträufeln.
- **Sauce herstellen:** Gochujang, Chilipulver, Sojasauce, Zucker, Sesamsalz und Sesamöl vermengen, um die Würzsauce herzustellen.
- **Marinieren:** Den mit Ingwersaft vorbereiteten Pollack gleichmäßig mit der Würzsauce bestreichen.
- **Grillen & Fertigstellen:** Einen Grillrost vorheizen, den Pollack darauflegen, ohne ihn zu verbrennen grillen und mit Frühlingszwiebelstreifen und Chili-Fäden garnieren.

Colin séché grillé épicé (Bukeopo-yangnyeom-gui)

Ingrédients

- **Base:** 1 colin séché (Bukeopo), Un peu de jus de gingembre, Lamelles d'oignon vert, Fils de piment
- **Sauce d'assaisonnement:** 1 c.à.s Gochujang (pâte de piment coréenne), 2 c.à.c Poudre de piment, 1 c.à.s Sauce soja, 1 c.à.c Sucre, Sel de sésame, Huile de sésame

Préparation

- **Trempeage:** Enveloppez le colin séché dans un linge humide pour l'assouplir.

- **Préparation:** Tapotez doucement le colin avec le dos d'un couteau pour éviter qu'il ne se recroqueville, coupez-le à la taille souhaitée et aspergez-le de jus de gingembre.
 - **Faire la sauce:** Mélangez le gochujang, la poudre de piment, la sauce soja, le sucre, le sel de sésame et l'huile de sésame pour préparer la sauce.
 - **Assaisonner:** Badigeonnez uniformément le colin préparé avec la sauce.
 - **Cuisson & Finition:** Préchauffez une grille, déposez-y le colin, faites-le cuire sans le brûler, puis garnissez de lamelles d'oignon vert et de fils de piment.
-

Abadejo seco a la parrilla picante (Bukeopo-yangnyeom-gui)

Ingredientes

- **Principal:** 1 abadejo seco (Bukeopo), Un poco de jugo de jengibre, Tiras de cebolleta, Hilos de chile
- **Salsa de condimento:** 1 cda. Gochujang (pasta de chile coreana), 2 cditas. Chile en polvo, 1 cda. Salsa de soja, 1 cdita. Azúcar, Sal de sésamo, Aceite de sésamo

Preparación

- **Remojar:** Envuelva el abadejo seco en un paño húmedo para ablandarlo.
 - **Preparar:** Golpee suavemente el abadejo con un cuchillo para evitar que se enrosque al cocinarlo, córtelo en tamaños adecuados y rocíelo con jugo de jengibre.
 - **Hacer la salsa:** Combine el gochujang, el chile en polvo, la salsa de soja, el azúcar, la sal de sésamo y el aceite de sésamo para hacer la salsa de condimento.
 - **Sazonar:** Aplique la salsa de manera uniforme sobre el abadejo preparado con jengibre.
 - **Asar y terminar:** Precaliente una rejilla de parrilla, coloque el abadejo, ase con cuidado de no quemarlo y decore con tiritas de cebolleta e hilos de chile.
-

Острый жареный вяленый минтай (Пэкопо-янньём-куи)

Ингредиенты

- **Основное:** 1 вяленый минтай (пэкопо), Немного сока имбиря, Полоски зеленого лука, Нити чили
- **Соус для маринада:** 1 ст.л. Кочудян (корейская паста чили), 2 ч.л. Порошок чили, 1 ст.л. Соевый соус, 1 ч.л. Сахар, Кунжутная соль, Кунжутное масло

Приготовление

- **Замачивание:** Заверните чистый вяленый минтай во влажное полотенце, чтобы он размягчился.
- **Подготовка:** Слегка отбейте минтай тыльной стороной ножа, чтобы он не скручивался, нарежьте на подходящие кусочки и сбрызните соком имбиря.
- **Приготовление соуса:** Смешайте кочудян, порошок чили, соевый соус, сахар, кунжутную соль и кунжутное масло для получения соуса.
- **Смазывание:** Равномерно нанесите приготовленный соус на минтай, пропитанный соком имбиря.
- **Жарка и завершение:** Заранее разогрейте решетку гриля, выложите на нее минтай, обжарьте, следя за тем, чтобы он не подгорел, и украсьте полосками зеленого лука и нитями чили.

