



불고기산적



불고기산적

재료 (4인분)

- 통도라지 200g, 쇠고기 300g, 실파 100g, 간장 3큰술, 설탕 1.5큰술, 다진 마늘 1큰술, 파(다진 것) 1큰술, 정종 1큰술, 소금 1작은술, 산적꼬치 10개, 식용유

조리방법

1. 통도라지는 잔뿌리가 적고 곧은 것을 골라 길이 6cm 정도로 썰어서 얇게 3~4등분 한 다음 끓는 물에 살짝 데쳐 소금, 설탕, 참기름을 넣고 무쳐 둔다.
 2. 쇠고기는 통도라지 길이보다 1cm 정도 길게 납작납작 썰어서 잔칼집을 넣은 후 간장, 설탕, 다진 마늘, 파, 깨소금, 후추, 참기름 등의 양념을 골고루 넣고 무쳐서 30분 정도 재어 놓는다.
 3. 실파도 6cm 길이로 썰어서 참기름으로 무쳐 둔다.
 4. 산적꽃이에 준비한 쇠고기, 파, 도라지를 번갈아 끼워서 팬에 기름을 두르고 양면이 노릇노릇하게 지져 낸다.
-

Bulgogi Sanjeok (Beef and Bellflower Root Skewers)

Ingredients (4 servings)

- 200g Whole bellflower root, 300g Beef, 100g Chives, 3 tbsp Soy sauce, 1.5 tbsp Sugar, 1 tbsp Minced garlic, 1 tbsp Minced green onion, 1 tbsp Sake, 1 tsp Salt, 10 Skewers, Cooking oil

Instructions

1. Choose straight whole bellflower roots with few fine roots, cut them into about 6cm lengths, slice them thinly into 3-4 pieces, blanch them briefly in boiling water, and season them with salt, sugar, and sesame oil.
2. Cut the beef flat and about 1cm longer than the bellflower roots, make fine cuts, season evenly with soy sauce, sugar, minced garlic, green onion, sesame salt, pepper, and sesame oil, and marinate for about 30 minutes.
3. Cut the chives into 6cm lengths and toss with sesame oil.
4. Alternately thread the prepared beef, chives, and bellflower roots onto

skewers, grease a pan with oil, and pan-fry both sides until golden brown.

烤肉串燒 (Bulgogi Sanjeok)

材料 (4人份)

- 完整桔梗 200g, 牛肉 300g, 细葱 100g, 酱油 3大勺, 白糖 1.5大勺, 蒜末 1大勺, 葱花 1大勺, 料酒 1大勺, 盐 1小勺, 串签 10个, 食用油

烹调步骤

- 选择细根少且笔直的完整桔梗，切成约6厘米长，切成薄的3-4瓣，在沸水中稍微焯一下，用盐、白糖、香油拌匀备用。
 - 牛肉切得比桔梗长约1厘米的扁平块，切上细花刀，均匀加入酱油、白糖、蒜末、葱花、芝麻盐、胡椒粉、香油等调料拌匀，腌制30分钟左右。
 - 细葱也切成6厘米长，用香油拌匀备用。
 - 将准备好的牛肉、葱、桔梗交替串在串签上，平底锅倒油，两面煎至金黄。
-

烤肉串燒 (Bulgogi Sanjeok)

材料 (4人份)

- 桔梗 200g, 牛肉 300g, 細蔥 100g, 醬油 3大匙, 糖 1.5大匙, 蒜末 1大匙, 蔥花 1大匙, 米酒 1大匙, 鹽 1小匙, 串籤 10個, 食用油

烹調步驟

- 選擇細根少且筆直的桔梗，切成約6公分長，切成薄的3-4瓣，在沸水中稍微燙一下，用鹽、糖、香油拌勻備用。

2. 牛肉切得比桔梗長約1公分左右的扁平塊，切上細花刀，均勻加入醬油、糖、蒜末、蔥花、芝麻鹽、胡椒粉、香油等調料拌勻，醃製30分鐘左右。
3. 細蔥也切成6公分長，用香油拌勻備用。
4. 將準備好的牛肉、蔥、桔梗交替串在串籤上，平底鍋倒油，兩面煎至金黃。

プルゴギサンジョク (牛肉とキキョウの根の串焼き)

材料 (4人分)

- 丸ごとトラージ(キキョウの根) 200g, 牛肉 300g, 細ねぎ 100g, 醤油 大さじ3, 砂糖 大さじ1.5, おろしにんにく 大さじ1, 刻みねぎ 大さじ1, 料理酒 大さじ1, 塩 小さじ1, 串 10本, サラダ油

作り方

1. トラージは細い根が少なくまっすぐなものを選び、長さ約6cmに切って薄く3〜4等分にし、熱湯で軽く茹でて塩、砂糖、ごま油で和えておく。
2. 牛肉はトラージの長さより1cmほど長めに平らに切り、軽く切れ目を入れてから醤油、砂糖、おろしにんにく、ねぎ、すりごま、胡椒、ごま油などの調味料を均等に揉み込み、30分ほど漬けておく。
3. 細ねぎも6cmの長さに切り、ごま油で和えておく。
4. 串に準備した牛肉、ねぎ、トラージを交互に刺し、フライパンに油を引いて両面がきつね色になるまで焼き上げる。

Brochettes de bœuf et de platycodon (Bulgogi Sanjeok)

Ingrédients (4 personnes)

- 200g de racine de platycodon entière, 300g de bœuf, 100g de ciboule, 3 c. à s. de sauce soja, 1,5 c. à s. de sucre, 1 c. à s. d'ail haché, 1 c. à s. d'oignon vert haché, 1 c. à s. de vin de riz (sake), 1 c. à c. de sel, 10 broches, Huile de caisson

Instructions

1. Choisissez des racines de platycodon entières, droites et avec peu de fines racines, coupez-les en morceaux d'environ 6 cm, tranchez-les finement en 3 à 4 morceaux, blanchissez-les brièvement dans l'eau bouillante et assaisonnez-les avec du sel, du sucre et de l'huile de sésame.
 2. Coupez le bœuf à plat, environ 1 cm plus long que les racines de platycodon, faites de petites entailles, assaisonnez uniformément avec de la sauce soja, du sucre, de l'ail haché, de l'oignon vert, du sel de sésame, du poivre et de l'huile de sésame, puis faites mariner pendant environ 30 minutes.
 3. Coupez la ciboule en morceaux de 6 cm et mélangez-la avec de l'huile de sésame.
 4. Enfilez alternativement le bœuf, la ciboule et le platycodon préparés sur les broches, huilez une poêle et faites-les cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
-

Brochetas de buey y raíz de platycodon (Bulgogi Sanjeok)

Ingredientes (4 porciones)

- 200g de raíz de platycodon entera, 300g de carne de res, 100g de cebollino, 3 cucharadas de salsa de soja, 1.5 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de ajo picado, 1 cucharada de cebolleta picada, 1 cucharada de sake, 1 cucharadita de sal, 10 brochetas, Aceite de cocina

Instrucciones

1. Elija raíces de platycodon enteras y rectas con pocas raíces finas, córtelas en trozos de unos 6 cm, córtelas finamente en 3-4 partes, blanchéelas brevemente en agua hirviendo y sazónelas con sal, azúcar y aceite de sésamo.
2. Corte la carne de res plana y unos 1 cm más larga que las raíces de platycodon, haga cortes finos, sazone uniformemente con salsa de soja, azúcar, ajo picado, cebolleta, sal de sésamo, pimienta y aceite de sésamo, y marínelo durante unos 30 minutos.
3. Corte el cebollino en trozos de 6 cm y mezcle con aceite de sésamo.
4. Enhebre alternativamente la carne de res, el cebollino y el platycodon preparados en las brochetas, engrase una sartén con aceite y áselos por ambos lados hasta que estén dorados.

Bulgogi Sanjeok (Rindfleisch- und Ballonblumenwurzel-Spieße)

Zutaten (4 Portionen)

- 200g ganze Ballonblumenwurzel (Doraji), 300g Rindfleisch, 100g Schnittlauch, 3 EL Sojasauce, 1,5 EL Zucker, 1 EL gehackter Knoblauch, 1 EL gehackte Frühlingszwiebeln, 1 EL Sake, 1 TL Salz, 10 Spieße, Speiseöl

Zubereitung

1. Wählen Sie gerade, ganze Ballonblumenwurzeln mit wenigen Nebenwurzeln, schneiden Sie sie in ca. 6 cm lange Stücke, teilen Sie sie dünn in 3-4 Teile, blanchieren Sie sie kurz in kochendem Wasser und würzen Sie sie mit Salz, Zucker und Sesamöl.
 2. Schneiden Sie das Rindfleisch flach und ca. 1 cm länger als die Wurzeln, machen Sie feine Schnitte und marinieren Sie es gleichmäßig mit Sojasauce, Zucker, gehacktem Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Sesamsalz, Pfeffer und Sesamöl für ca. 30 Minuten.
 3. Schneiden Sie den Schnittlauch ebenfalls in 6 cm lange Stücke und vermengen Sie ihn mit Sesamöl.
 4. Stecken Sie das vorbereitete Rindfleisch, den Schnittlauch und die Wurzeln abwechselnd auf die Spieße, erhitzen Sie Öl in einer Pfanne und braten Sie beide Seiten goldbraun an.
-

Espetinhos de carne e raiz de platycodon (Bulgogi Sanjeok)

Ingredientes (4 porções)

- 200g de raiz de platycodon inteira, 300g de carne bovina, 100g de cebolinha, 3 colheres de sopa de molho de soja, 1,5 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de sopa de alho picado, 1 colher de sopa de cebolinha picada, 1 colher de sopa de saquê, 1 colher de chá de sal, 10 espetos, Óleo de cozinha

Instruções

1. Escolha raízes de platycodon inteiras e retas com poucas raízes finas, corte-as em pedaços de cerca de 6 cm, fatie-as finamente em 3 a 4 partes, escarde-as brevemente em água fervente e tempere-as com sal, açúcar e óleo de gergelim.

2. Corte a carne bovina de forma plana e cerca de 1 cm mais longa que as raízes, faça pequenos cortes superficiais, tempere uniformemente com molho de soja, açúcar, alho picado, cebolinha, sal de gergelim, pimenta e óleo de gergelim, e deixe marinar por cerca de 30 minutos.
 3. Corte a cebolinha em pedaços de 6 cm e misture com óleo de gergelim.
 4. Alterne e espete a carne, a cebolinha e o platycodon preparados nos espetos, unte uma frigideira com óleo e grelhe ambos os lados até dourarem.
-

Пульгоги Санчжок (Шашлычки из говядины и корня кикиоса)

Ингредиенты (4 порции)

- 200 г целого корня кикиоса (дорахи), 300 г говядины, 100 г зеленого лука, 3 ст. л. соевого соуса, 1.5 ст. л. сахара, 1 ст. л. измельченного чеснока, 1 ст. л. измельченного зеленого лука, 1 ст. л. саке, 1 ч. л. соли, 10 шпажек, Растительное масло

Способ приготовления

1. Выберите прямые целые корни кикиоса с небольшим количеством тонких корешков, нарежьте их на кусочки длиной около 6 см, тонко разрежьте на 3-4 части, слегка бланшируйте в кипящей воде и приправьте солью, сахаром и кунжутным маслом.
 2. Нарежьте говядину плоскими кусочками примерно на 1 см длиннее корней, сделайте неглубокие надрезы, равномерно смешайте с соевым соусом, сахаром, измельченным чесноком, луком, кунжутной солью, перцем и кунжутным маслом, и оставьте мариноваться примерно на 30 минут.
 3. Нарежьте зеленый лук на кусочки длиной 6 см и перемешайте с кунжутным маслом.
 4. Поочередно нанижите подготовленные говядину, лук и корни кикиоса на шпажки, смажьте сковороду маслом и обжарьте с обеих сторон до золотистого цвета.
-

Bulgogi Sanjeok (Sate Daging dan Akar Platycodon)

Bahan-bahan (4 porsi)

- 200g Akar doraji utuh, 300g Daging sapi, 100g Daun bawang kecil, 3 sdm Kecap asin, 1.5 sdm Gula, 1 sdm Bawang putih cincang, 1 sdm Daun bawang cincang, 1 sdm Sake, 1 sdt Garam, 10 Tusuk sate, Minyak goreng

Cara Memasak

1. Pilih akar doraji utuh yang lurus dan sedikit akarnya, potong sepanjang sekitar 6 cm, iris tipis menjadi 3-4 bagian, rebus sebentar dalam air mendidih, lalu bumbui dengan garam, gula, dan minyak wijen.
 2. Potong daging sapi secara pipih dengan panjang sekitar 1 cm lebih panjang dari akar doraji, buat sayatan tipis, bumbui merata dengan kecap asin, gula, bawang putih cincang, daun bawang, garam wijen, lada, dan minyak wijen, lalu marinasi selama sekitar 30 menit.
 3. Potong daun bawang kecil sepanjang 6 cm dan campur dengan minyak wijen.
 4. Tusuk bergantian daging sapi, daun bawang, dan doraji yang sudah disiapkan ke tusuk sate, olesi wajan dengan minyak, lalu panggang kedua sisinya hingga kecokelatan.
-

Bulgogi Sanjeok (Xiên thịt bò và củ cát cánh)

Nguyên liệu (Khẩu phần 4 người)

- 200g Củ cát cánh nguyên củ, 300g Thịt bò, 100g Hành hoa, 3 thìa canh Xì dầu, 1.5 thìa canh Đường, 1 thìa canh Tỏi băm, 1 thìa canh Hành lá băm, 1 thìa canh Rượu Sake, 1 thìa cà phê Muối, 10 Xiên tre, Dầu ăn

Cách chế biến

1. Chọn củ cát cánh thẳng, ít rễ phụ, cắt khúc dài khoảng 6cm, chẻ mỏng thành 3-4 phần, chần sơ qua nước sôi rồi trộn đều với muối, đường và dầu mè.
 2. Thái thịt bò dẹt, dài hơn củ cát cánh khoảng 1cm, khứa nhẹ các đường nhỏ lên mặt thịt, sau đó ướp đều với xì dầu, đường, tỏi băm, hành lá, muối mè, tiêu và dầu mè, để thấm gia vị trong khoảng 30 phút.
 3. Hành hoa cắt khúc dài 6cm rồi trộn đều với dầu mè.
 4. Lần lượt xiên thịt bò, hành hoa và củ cát cánh đã chuẩn bị vào xiên tre, phết dầu ăn lên chảo và rán vàng đều hai mặt.
-

বুলগোগি সানজেওক (গরুর মাংস এবং বেলফ্লাওয়ার রুটের স্কিভার)

উপকরণ (৪ জনের জন্য)

- ২০০ গ্রাম আস্ত ডোরাজি (বেলফ্লাওয়ার রুট), ৩০০ গ্রাম গরুর মাংস, ১০০ গ্রাম ছোট পেঁয়াজকলি, ৩ টেবিল চামচ সয়া সস, ১.৫ টেবিল চামচ চিনি, ১ টেবিল চামচ কুচানো রসুন, ১ টেবিল চামচ কুচানো পেঁয়াজকলি, ১ টেবিল চামচ সাকে (রাইস ওয়াইন), ১ চা চামচ লবণ, ১০টি স্কিভার, রান্নার তেল

প্রস্তুত প্রণালী

- কম সরু শিকড়যুক্ত ও সোজা আস্ত ডোরাজি বেছে নিয়ে প্রায় ৬ সেমি লম্বা টুকরো করে কেটে পাতলা করে ৩-৪ ভাগ করুন, ফুটন্ত পানিতে হালকা ভাপিয়ে লবণ, চিনি ও তিলের তেল দিয়ে মেখে রাখুন।
- ডোরাজির চেয়ে প্রায় ১ সেমি লম্বা করে গরুর মাংস চ্যাপ্টা করে কেটে হালকা চিরে নিন, এরপর সয়া সস, চিনি, কুচানো রসুন, পেঁয়াজকলি, তিলের লবণ, গোলমরিচ ও তিলের তেল দিয়ে ভালো করে মেখে প্রায় ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন।
- ছোট পেঁয়াজকলিগুলো ৬ সেমি লম্বা করে কেটে তিলের তেল দিয়ে মেখে রাখুন।
- স্কিভারে প্রস্তুত করা গরুর মাংস, পেঁয়াজকলি ও ডোরাজি পর্যায়ক্রমে গাঁথে নিন, প্যানে তেল গরম করে উভয় পিঠ সোনালী বাদামী করে ভেজে নিন।

Bulgogi Sanjeok (Bovaĵaj kaj Platikodonaj Stangetoj)

Ingrediencoj (Por 4 porcioj)

- 200g da tuta radiko de platikodono, 300g da bovaĵo, 100g da verdaj cepetoj, 3 kuleroj da sojsaŭco, 1,5 kuleroj da sukero, 1 kulero da ajlo fajndigita, 1 kulero da verda cepo fajndigita, 1 kulero da rizwino, 1 kulero da salo, 10 stangetoj, Manĝoleo

Instrukcioj

- Elektu rektajn radikojn de platikodono kun malmultaj fajnaj radikoj, tranĉu ilin al proksimume 6 cm longeco, maldike tranĉu ilin en 3-4 partojn, blanĉu ilin mallonge en bolanta akvo, kaj spicu ilin per salo, sukero kaj sezama oleo.
- Tranĉu la bovaĵon plate kaj proksimume 1 cm pli longe ol la radikoj, faru fajnajn tranĉetojn, egale spicu per sojsaŭco, sukero, ajlo, verda cepo, sezamsalo, pipro, kaj sezama oleo, kaj marinadu dum ĉirkaŭ 30 minutoj.
- Tranĉu la verdajn cepetojn al 6 cm longeco kaj miksu kun sezama oleo.
- Alterne surmetu la pretigitajn bovaĵon, cepetojn kaj radikojn sur la stangetojn, oleu paton kaj rostu ambaŭ flankojn ĝis ili fariĝas orbrunaj.

