



사골우거지탕



사골우거지탕

재료

- 사골 300g, 쇠고기(사태) 200g, 우거지 200g, 대파 1뿌리, 홍고추 1개, 된장 2큰술, 마늘 2큰술, 고춧가루 약간

조리방법

1. 사골은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 냄비에 담고 물을 부어 끓이다가 첫물은 따라 버리고 다시 물을 부어 끓인다.
 2. 사태는 덩어리째 핏물을 뺀 후 ①에 같이 넣고 푹 익힌다.
 3. 우거지는 끓는 물에 소금을 넣고 푹 삶아 찬물에 담가 냄새를 우려낸 뒤 물기를 꼭 짜고 5cm 폭으로 썰고, 고기는 건져서 얇박얇박하게 저민다.
 4. ③에 된장, 마늘을 넣어 골고루 무친다.
 5. 뽕양게 우려난 사골국물을 4컵 정도 냄비에 넣고 ④를 넣어 한소끔 끓으면 어슷하게 파, 고추를 넣고 소금으로 간을 맞춘 다음 고춧가루를 조금 넣는다.
-

Sagol Ugeoji-tang (Ox Bone and Dried Cabbage Soup)

Ingredients

- 300g Ox bones, 200g Beef shank, 200g Dried outer cabbage leaves (ugeoji), 1 root Green onion, 1 Red chili pepper, 2 tbsp Soybean paste (doenjang), 2 tbsp Minced garlic, A little red pepper powder

Instructions

1. Soak the ox bones in cold water to remove blood, put them in a pot, add water, and bring to a boil. Discard the first batch of water, add fresh water, and boil again.
2. Soak the beef shank whole in cold water to remove blood, add it to step 1, and simmer until thoroughly tender.
3. Boil the dried cabbage in salted water, soak in cold water to remove odors, squeeze out the water, and cut into 5cm widths. Take out the meat and slice it thinly.
4. Season step 3 with soybean paste and garlic, mixing evenly.

- Put about 4 cups of the milky ox bone broth into a pot, add step 4, bring to a boil, add diagonally sliced green onions and chili peppers, adjust seasoning with salt, and add a little red pepper powder.
-

牛骨白菜干汤 (Sagol Ugeoji-tang)

材料

- 牛骨 300g, 牛腱肉 200g, 白菜干 (Ugeoji) 200g, 大葱 1根, 红辣椒 1个, 大酱 2大勺, 蒜末 2大勺, 辣椒面 少量

烹调步骤

- 牛骨浸泡在冷水中去除血水，放入锅中加水煮沸，将第一遍水倒掉，重新加水煮。
 - 牛腱肉整块浸泡去血水后，放入①中炖至熟烂。
 - 白菜干放入加盐的沸水中煮软，浸泡在冷水中去除异味后挤干水分，切成5厘米宽；捞出牛肉切成薄片。
 - 在③中加入大酱和蒜末拌匀。
 - 在锅中加入约4杯浓郁的牛骨汤，放入④煮开，然后放入斜切的大葱和辣椒，用盐调味，最后撒上少许辣椒面。
-

牛骨白菜干湯 (Sagol Ugeoji-tang)

材料

- 牛骨 300g, 牛腱肉 200g, 白菜乾 (Ugeoji) 200g, 大葱 1根, 紅辣椒 1個, 大醬 2大匙, 蒜末 2大匙, 辣椒粉 少量

烹調步驟

1. 牛骨浸泡在冷水中去除血水，放入鍋中加水煮沸，將第一遍水倒掉，重新加水煮。
 2. 牛腱肉整塊浸泡去血水後，放入①中燉至熟爛。
 3. 白菜乾放入加鹽的沸水中煮軟，浸泡在冷水中去除異味後擠乾水分，切成5公分寬；撈出牛肉切成薄片。
 4. 在③中加入大醬和蒜末拌勻。
 5. 在鍋中加入約4杯濃郁的牛骨湯，放入④煮開，然後放入斜切的大蔥和辣椒，用鹽調味，最後撒上少許辣椒粉。
-

サゴルウゴジタン（牛骨と白菜の葉のスープ）

材料

- 牛骨 300g, 牛すね肉 200g, ウゴジ(干し白菜の外葉) 200g, 長ネギ 1本, 赤唐辛子 1個, テンジャン(韓国味噌) 大さじ2, にんにく 大さじ2, 粉唐辛子 少々

作り方

1. 牛骨を冷水に浸して血抜きをした後、鍋に入れて水を注いで煮立たせ、最初の茹で汁は捨てて再び水を注いで煮る。
 2. すね肉は塊のまま血抜きをした後、①と一緒にに入れてしっかりと煮込む。
 3. ウゴジは塩を入れた熱湯で柔らかく茹で、冷水に浸して臭みを抜いた後、水気をしっかり絞って5cm幅に切り、肉は取り出して薄切りにする。
 4. ③にテンジャンとにんにくを入れてまんべんなく和える。
 5. 白濁した牛骨スープを4カップほど鍋に入れ、④を入れてひと煮立ちさせたら、斜め切りにしたネギと唐辛子を加え、塩で味を調えた後、粉唐辛子を少し入れる。
-

Sagol Ugeoji-tang (Soupe d'os de bœuf et choux séchés)

Ingrédients

- 300g d'os de bœuf, 200g de gîte de bœuf (jarret), 200g de feuilles de chou séchées (ugeoji), 1 oignon vert, 1 piment rouge, 2 c. à s. de pâte de soja fermentée (doenjang), 2 c. à s. d'ail haché, Un peu de piment en poudre

Instructions

1. Trempez les os de bœuf dans de l'eau froide pour enlever le sang, mettez-les dans une casserole, ajoutez de l'eau et portez à ébullition. Jetez la première eau, ajoutez de l'eau fraîche et faites bouillir à nouveau.
 2. Trempez le jarret de bœuf entier dans l'eau froide pour enlever le sang, ajoutez-le à l'étape 1 et faites mijoter jusqu'à tendreté.
 3. Faites bouillir le chou séché dans de l'eau salée, trempez-le dans de l'eau froide pour éliminer les odeurs, essorez bien et coupez en morceaux de 5 cm. Retirez la viande et coupez-la en fines tranches.
 4. Assaisonnez l'étape 3 avec la pâte de soja et l'ail, en mélangeant uniformément.
 5. Mettez environ 4 tasses de bouillon d'os de bœuf laiteux dans une casserole, ajoutez l'étape 4, portez à ébullition, ajoutez l'oignon vert et le piment coupés en diagonale, ajustez l'assaisonnement avec du sel, puis ajoutez un peu de piment en poudre.
-

Sagol Ugeoji-tang (Sopa de huesos de res y col seca)

Ingredientes

- 300g de huesos de res, 200g de jarrete de res, 200g de hojas de col seca (ugeoji), 1 cebollín, 1 pimiento rojo, 2 cdas. de pasta de soja (doenjang), 2 cdas. de ajo picado, Un poco de chile en polvo

Instrucciones

1. Remoje los huesos de res en agua fría para quitar la sangre, colóquelos en una olla, agregue agua y hierva. Deseche la primera agua, agregue agua fresca y hierva nuevamente.
2. Remoje el jarrete de res entero en agua fría para quitar la sangre, agréguelo al paso 1 y cuézalo a fuego lento hasta que esté tierno.
3. Hierva la col seca en agua con sal, remójela en agua fría para eliminar olores,

escurra bien el agua y corte en anchos de 5 cm. Saque la carne y córtela en rodajas finas.

4. Sazone el paso 3 con pasta de soja y ajo, mezclando uniformemente.
 5. Ponga aproximadamente 4 tazas de caldo de huesos de res lechoso en una olla, agregue el paso 4, lleve a ebullición, agregue el cebollín y el pimiento cortados en diagonal, ajuste el sabor con sal y luego agregue un poco de chile en polvo.
-

Sagol Ugeoji-tang (Rinderknochen- und getrocknete Kohlsuppe)

Zutaten

- 300g Rinderknochen, 200g Rinderwade, 200g getrocknete Kohlblätter (Ugeoji), 1 Frühlingszwiebel, 1 rote Chilischote, 2 EL Sojabohnenpaste (Doenjang), 2 EL gehackter Knoblauch, Etwas Chilipulver

Zubereitung

1. Die Rinderknochen in kaltem Wasser einweichen, um Blut zu entfernen, in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Das erste Wasser wegwerfen, frisches Wasser nachgießen und erneut kochen.
 2. Die Rinderwade im Ganzen einweichen, um Blut zu entfernen, zu Schritt 1 geben und weich kochen.
 3. Den getrockneten Kohl in Salzwasser weich kochen, in kaltem Wasser einweichen, um Gerüche zu entfernen, das Wasser gut ausdrücken und in 5 cm breite Stücke schneiden. Das Fleisch herausnehmen und dünn schneiden.
 4. Schritt 3 mit Sojabohnenpaste und Knoblauch gleichmäßig vermengen.
 5. Ca. 4 Tassen milchige Rinderknochenbrühe in einen Topf geben, Schritt 4 hinzufügen, aufkochen lassen, schräg geschnittene Frühlingszwiebeln und Chilischoten dazugeben, mit Salz abschmecken und etwas Chilipulver hinzufügen.
-

Sagol Ugeoji-tang (Sopa de ossos de boi e repolho seco)

Ingredientes

- 300g de ossos de boi, 200g de carne bovina (músculo), 200g de folhas de repolho secas (ugeoji), 1 cebolinha verde, 1 pimenta vermelha, 2 colheres de

sopa de pasta de soja (doenjang), 2 colheres de sopa de alho picado, Um pouco de pimenta em pó

Instruções

1. Deixe os ossos de boi de molho em água fria para remover o sangue, coloque-os em uma panela, adicione água e leve para ferver. Descarte a primeira água, adicione água fresca e ferva novamente.
 2. Deixe o músculo bovino inteiro de molho para remover o sangue, adicione ao passo 1 e cozinhe até ficar macio.
 3. Ferva o repolho seco em água com sal, coloque de molho em água fria para tirar odores, espreme bem a água e corte em pedaços de 5 cm. Retire a carne e corte-a em fatias finas.
 4. Tempere o passo 3 com pasta de soja e alho, misturando uniformemente.
 5. Coloque cerca de 4 xícaras do caldo leitoso de ossos de boi em uma panela, adicione o passo 4, deixe ferver, adicione a cebolinha e a pimenta cortadas em diagonal, ajuste o sal e adicione um pouco de pimenta em pó.
-

Саголь Угоджитан (Суп из говяжьих костей и сушеной капусты)

Ингредиенты

- Говяжьи кости 300 г, Говядина (голяшка) 200 г, Сушеная капуста (угоджи) 200 г, Зеленый лук 1 стебель, Красный перец чили 1 шт., Соевая паста (тендьян) 2 ст. л., Чеснок 2 ст. л., Красный перец в порошке немного

Способ приготовления

1. Замочите говяжьи кости в холодной воде, чтобы удалить кровь, положите в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Первую воду слейте, затем снова залейте водой и варите.
2. Замочите кусок говяжьей голяшки для удаления крови, добавьте к костям (шаг 1) и тушите до мягкости.
3. Отварите сушеную капусту в подсоленной воде, замочите в холодной воде, чтобы убрать запах, хорошо отожмите воду и нарежьте кусочками шириной 5 см. Мясо выньте и нарежьте тонкими ломтиками.
4. Смешайте ингредиенты из шага 3 с соевой пастой и чесноком.
5. Влейте в кастрюлю около 4 чашек насыщенного молочного бульона из говяжьих костей, добавьте заготовку из шага 4, доведите до кипения, добавьте нарезанный по диагонали зеленый лук и перец, посолите по вкусу и добавьте немного порошка чили.

Sagol Ugeoji-tang (Sup Tulang Sapi dan Kubis Kering)

Bahan-bahan

- 300g Tulang sapi, 200g Daging sapi sengkel (shank), 200g Daun kubis kering (ugeoji), 1 batang Daun bawang, 1 buah Cabai merah, 2 sdm Pasta kedelai (doenjang), 2 sdm Bawang putih cincang, Sedikit bubuk cabai merah

Cara Memasak

1. Rendam tulang sapi dalam air dingin untuk menghilangkan darah, masukkan ke dalam panci, beri air dan didihkan. Buang air rebusan pertama, lalu tambahkan air bersih dan didihkan kembali.
 2. Rendam daging sengkel utuh dalam air dingin untuk menghilangkan darah, masukkan ke dalam langkah 1, lalu rebus hingga empuk.
 3. Rebus kubis kering dalam air garam hingga empuk, rendam dalam air dingin untuk menghilangkan bau, peras airnya hingga kering, lalu potong dengan lebar 5 cm. Ambil dagingnya dan iris tipis-tipis.
 4. Bumbui hasil langkah 3 dengan pasta kedelai dan bawang putih, aduk rata.
 5. Masukkan sekitar 4 cangkir kaldu tulang sapi yang berwarna putih pekat ke dalam panci, masukkan bahan langkah 4, didihkan, lalu masukkan daun bawang dan cabai yang diiris menyerong, koreksi rasa dengan garam, lalu tambahkan sedikit bubuk cabai.
-

Sagol Ugeoji-tang (Canh xương bò rau cải khô)

Nguyên liệu

- 300g Xương bò, 200g Thịt bắp bò, 200g Rau cải khô (ugeoji), 1 nhánh Hành lá, 1 quả Ớt sừng đỏ, 2 thìa canh Tương đậu nành (doenjang), 2 thìa canh Tỏi băm, Một ít bột ớt đỏ

Cách chế biến

1. Ngâm xương bò trong nước lạnh để khử máu, cho vào nồi, đổ nước và đun sôi. Đổ bỏ phần nước đầu tiên, sau đó thêm nước mới và đun sôi lại.
2. Ngâm nguyên khối thịt bắp bò trong nước lạnh để ra sạch máu, cho vào nồi cùng với bước 1 và ninh nhừ.
3. Luộc rau cải khô trong nước muối sôi cho mềm, ngâm nước lạnh để khử mùi, vắt ráo nước và cắt khúc rộng 5cm. Vớt thịt ra và thái lát mỏng.

4. Trộn đều phần rau và thịt ở bước 3 với tương đậu nành và tỏi băm.
 5. Cho khoảng 4 chén nước dùng xương bò trắng đục vào nồi, thêm hỗn hợp ở bước 4 vào đun sôi, cho hành và ớt thái chéo vào, nêm lại với chút muối cho vừa ăn, sau đó thêm một ít bột ớt đỏ lên trên.
-

সাগোল উগেগোজি-তাং (গরুর হাড় ও শুকানো বাঁধাকপির পাতার স্যুপ)

উপকরণ

- ৩০০ গ্রাম গরুর হাড়, ২০০ গ্রাম গরুর মাংস (শ্যাঙ্ক), ২০০ গ্রাম শুকানো বাঁধাকপির পাতা (উগেগোজি), ১টি কাঁচা পেঁয়াজকলি, ১টি লাল কাঁচা মরিচ, ২ টেবিল চামচ সয়াবিন পেস্ট (দোয়েঞ্জাং), ২ টেবিল চামচ কুচানো রসুন, সামান্য লাল মরিচের গুঁড়ো

প্রস্তুত প্রণালী ১. গরুর হাড় ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে রক্ত বের করে নিন, একটি পাত্রে পানি দিয়ে ফুটিয়ে নিন। প্রথম পানির অংশ ফেলে দিয়ে নতুন পানি দিয়ে আবার ফুটিয়ে নিন। ২. গরুর মাংসের টুকরোটি ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে রক্ত বের করে ধাপ ১-এর সাথে যোগ করুন এবং নরম হওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন। ৩. লবণ পানিতে শুকানো বাঁধাকপি সিদ্ধ করুন, গন্ধ দূর করতে ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন, পানি ভালো করে নিংড়ে ৫ সেমি মাপে কেটে নিন। মাংস তুলে নিয়ে পাতলা স্লাইস করে নিন। ৪. ধাপ ৩-এর উপাদানগুলোর সাথে সয়াবিন পেস্ট ও রসুন ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। ৫. পাত্রে প্রায় ৪ কাপ গরুর হাড়ের দুধসাদা ব্রথ দিন, ধাপ ৪-এর উপাদানগুলো দিয়ে ফুটিয়ে নিন, এরপর তির্যকভাবে কাটা পেঁয়াজকলি ও মরিচ দিন, লবণ দিয়ে স্বাদ ঠিক করুন এবং সামান্য লাল মরিচ গুঁড়ো দিন।

Sagol Ugeoji-tang (Bova osta kaj sekigita brasika supo)

Ingrediencoj

- 300g Bova ostoj, 200g Bova ŝankano, 200g Sekigitaj brasikaj folioj (ugeoji), 1 verda cepo, 1 ruĝa kapsiko, 2 kuleroj da sojfabpastaĵo (doenjang), 2 kuleroj da fajndigita ajlo, Iom da ruĝa kapsika pulvoro

Instrukcioj

1. En soakingu la bovajn ostojn en malvarma akvo por forigi sangon, metu ilin en poton, aldonu akvon kaj boligu. Forĵetu la unuan akvon, aldonu novan akvon kaj ree boligu.
2. En soakingu la bovan ŝankanon en malvarma akvo, aldonu ĝin al la paŝo 1 kaj kuiru ĝin mola.

3. Boligu la sekigitajn brasikojn en sala akvo, en soakingu ilin en malvarma akvo por forigi odorojn, elpremu bone la akvon kaj tranĉu en larĝon de 5 cm. Elprenu la viandon kaj maldike tranĉu ĝin.
4. Spicu la paŝon 3 per sojfabpastaĵo kaj ajlo, egale miksanter.
5. Metu ĉirkaŭ 4 tasojn de la lakteca bova osta buljono en poton, aldonu la paŝon 4, boligu, aldonu la verdajn cepojn kaj kapsikojn tranĉitajn diagonale, ĝustigu la salon kaj aldonu iom da ruĝa kapsika pulvoro.

