



사태찜



사태찜

재료

- 사태 600g, 당근 150g, 무 300g, 표고버섯 5장, 밤 100g, 은행 10개
- **양념장:** 다진 파 1.5큰술, 간장 4큰술, 설탕 1큰술, 맛술 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 깨소금 1큰술, 배즙 1/3컵, 후추, 참기름

조리방법

1. 큼직하게 썬 사태는 핏물을 뺀 후 물을 자작하게 붓고 같은 크기로 썰어 둔 무와 함께 넣어서 한소끔 끓으면 건져 낸 후 국물을 식혀 기름기를 걷어낸다.
 2. 삶은 사태는 배즙과 갇은 양념에 골고루 버무려 놓고 은행은 기름에 살짝 볶아 마른 가제에 문질러 껍질을 벗겨 놓는다.
 3. 당근은 밤тол크기로 썰어 모서리를 다듬고 표고버섯도 불려 4등분으로 썰어 놓는다. 밤은 껍질을 벗겨 준비한다.
 4. 두꺼운 냄비에 무, 사태, 당근, 밤, 표고버섯을 안쳐 물을 적당히 붓고 푹 끓여 간이 골고루 배도록 조리 준다.
-

Sataejjim (Braised Beef Shank)

Ingredients

- 600g Beef shank, 150g Carrot, 300g Radish, 5 Shiitake mushrooms, 100g Chestnuts, 10 Ginkgo nuts
- **Sauce:** 1.5 tbsp Minced green onion, 4 tbsp Soy sauce, 1 tbsp Sugar, 2 tbsp Mirin, 1 tbsp Minced garlic, 1 tbsp Sesame salt, 1/3 cup Pear juice, Pepper, Sesame oil

Instructions

1. Soak the roughly chopped beef shank to remove blood, put it in a pot with just enough water along with radishes cut to the same size, bring to a boil, then remove them. Cool the broth and skim off the fat.
2. Mix the boiled beef shank evenly with pear juice and the various seasonings. Lightly stir-fry the ginkgo nuts in oil, then rub them with a dry cloth to peel off the skins.

3. Cut the carrots into chestnut-sized pieces and trim the edges. Soak the shiitake mushrooms and cut them into quarters. Prepare the peeled chestnuts.
 4. Place the radish, beef shank, carrots, chestnuts, and shiitake mushrooms in a thick pot, add an appropriate amount of water, and simmer thoroughly until the flavors are evenly absorbed.
-

牛腩肉炖菜 (Sataejjim)

材料

- 牛腩肉 600g, 胡萝卜 150g, 白萝卜 300g, 香菇 5朵, 板栗 100g, 银杏果 10个
- 酱汁：葱花 1.5大勺, 酱油 4大勺, 白糖 1大勺, 料酒 2大勺, 蒜末 1大勺, 芝麻盐 1大勺, 梨汁 1/3杯, 胡椒粉, 香油

烹调步骤

1. 将大块牛腩肉泡水去除血水，放入锅中加适量水，与切成相同大小的白萝卜一起煮沸后捞出，冷却汤汁并撇去油脂。
 2. 将煮好的牛腩肉用梨汁和各种调料拌匀。银杏果用油稍微翻炒后，用干布揉搓去皮备用。
 3. 胡萝卜切成栗子大小并修整边缘，香菇泡发后切成4瓣。板栗去皮备用。
 4. 在厚底锅中放入白萝卜、牛腩肉、胡萝卜、板栗、香菇，加入适量水炖煮，使其充分入味。
-

燉牛腩 (Sataejjim)

材料

- 牛腱肉 600g, 紅蘿蔔 150g, 白蘿蔔 300g, 香菇 5朵, 板栗 100g, 銀杏 10個
- 醬汁： 蔥花 1.5大匙, 醬油 4大匙, 糖 1大匙, 米酒 2大匙, 蒜末 1大匙, 芝麻鹽 1大匙, 梨汁 1/3杯, 胡椒粉, 香油

烹調步驟

1. 將大塊牛腱肉泡水去除血水，放入鍋中加適量水，與切成相同大小的白蘿蔔一起煮沸後撈出，冷卻湯汁並撇去油脂。
 2. 將煮好的牛腱肉用梨汁和各種調料拌勻。銀杏用油稍微翻炒後，用乾布揉搓去皮備用。
 3. 紅蘿蔔切成栗子大小並修整邊緣，香菇泡發後切成4瓣。板栗去皮備用。
 4. 在厚底鍋中放入白蘿蔔、牛腱肉、紅蘿蔔、板栗、香菇，加入適量水燉煮，使其充分入味。
-

サテジム（牛すね肉の煮込み）

材料

- 牛すね肉 600g, にんじん 150g, 大根 300g, しいたけ 5枚, 栗 100g, ギンナン 10個
- タレ： 刻みねぎ 大さじ1.5, 醬油 大さじ4, 砂糖 大さじ1, みりん 大さじ2, おろしにんにく 大さじ1, すりごま 大さじ1, 梨汁 1/3カップ, 胡椒, ごま油

作り方

1. 大きめに切った牛すね肉の血抜きをし、かぶるくらいの水と共に同じ大きさに切った大根と一緒に鍋に入れ、ひと煮立ちしたら取り出す。煮汁を冷まして脂を取り除く。
2. 茹でた牛すね肉を梨汁と合わせ調味料で均一に和えておく。ギンナンは油で軽く炒め、乾いた布巾で擦って皮をむいておく。
3. にんじんを栗の大きさに切って角を整え、しいたけは戻して4等分に切る。栗

は皮をむいて準備する。

4. 厚手の鍋に大根、牛すね肉、にんじん、栗、しいたけを並べ、適量の水を加えてしっかりと煮込み、味が均等に染み込むように煮詰める。

Sataejjim (Jarret de bœuf braisé)

Ingrédients

- 600g de jarret de bœuf, 150g de carotte, 300g de radis blanc, 5 champignons shiitaké, 100g de châtaignes, 10 noix de ginkgo
- **Sauce:** 1,5 c. à s. de oignon vert haché, 4 c. à s. de sauce soja, 1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de mirin, 1 c. à s. d'ail haché, 1 c. à s. de sel de sésame, 1/3 tasse de jus de poire, Poivre, Huile de sésame

Instructions

1. Trempez les morceaux de jarret de bœuf pour enlever le sang, mettez-les dans une casserole avec juste assez d'eau et le radis coupé de la même taille, portez à ébullition, puis retirez-les. Laissez refroidir le bouillon et écumez la graisse.
2. Mélangez uniformément le jarret bouilli avec le jus de poire et les divers assaisonnements. Faites sauter légèrement les noix de ginkgo dans l'huile, puis frottez-les avec un chiffon sec pour peler la peau.
3. Coupez les carottes en morceaux de la taille d'une châtaigne et taillez les bords. Réhydratez les champignons shiitaké et coupez-les en quatre. Préparez les châtaignes épluchées.
4. Placez le radis, le jarret de bœuf, les carottes, les châtaignes et les champignons shiitaké dans une casserole épaisse, ajoutez une quantité appropriée d'eau et faites mijoter soigneusement jusqu'à ce que les saveurs soient uniformément absorbées.

Sataejjim (Jarrete de res braseado)

Ingredientes

- 600g de jarrete de res, 150g de zanahoria, 300g de rábano blanco, 5

champiñones shiitake, 100g de castañas, 10 nueces de ginkgo

- **Salsa:** 1.5 cdas. de cebolleta picada, 4 cdas. de salsa de soja, 1 cda. de azúcar, 2 cdas. de mirin, 1 cda. de ajo picado, 1 cda. de sal de sésamo, 1/3 taza de jugo de pera, Pimienta, Aceite de sésamo

Instrucciones

1. Remoje el jarrete de res cortado en trozos grandes para quitar la sangre, colóquelo en una olla con agua justa y el rábano cortado al mismo tamaño, hierva y retire. Enfríe el caldo y retire la grasa.
 2. Mezcle el jarrete hervido uniformemente con el jugo de pera y los diversos condimentos. Saltee ligeramente las nueces de ginkgo en aceite y frótelas con un paño seco para quitarles la piel.
 3. Corte las zanahorias en trozos del tamaño de una castaña y recorte los bordes. Remoje los champiñones shiitake y córtelos en cuartos. Prepare las castañas peladas.
 4. Coloque el rábano, el jarrete de res, las zanahorias, las castañas y los champiñones shiitake en una olla gruesa, agregue una cantidad adecuada de agua y cocine a fuego lento hasta que los sabores se absorban uniformemente.
-

Sataejjim (Geschmorte Rinderwade)

Zutaten

- 600g Rinderwade, 150g Karotten, 300g Rettich, 5 Shiitake-Pilze, 100g Kastanien, 10 Ginkgonüsse
- **Soße:** 1,5 EL gehackte Frühlingszwiebeln, 4 EL Sojasauce, 1 EL Zucker, 2 EL Mirin, 1 EL gehackter Knoblauch, 1 EL Sesamsalz, 1/3 Tasse Birnensaft, Pfeffer, Sesamöl

Zubereitung

1. Die grob geschnittene Rinderwade wässern, um das Blut zu entfernen, mit passend geschnittenem Rettich in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen lassen, herausnehmen, die Brühe abkühlen lassen und das Fett abschöpfen.
2. Die gekochte Rinderwade gleichmäßig mit Birnensaft und den verschiedenen Gewürzen vermengen. Die Ginkgonüsse in Öl kurz anbraten und mit einem trockenen Tuch abreiben, um die Haut zu entfernen.
3. Karotten in kastaniengroße Stücke schneiden und die Kanten abrunden. Shiitake-Pilze einweichen und vierteln. Die geschälten Kastanien bereitleiten.
4. Rettich, Rinderwade, Karotten, Kastanien und Shiitake-Pilze in einen dicken

Topf geben, etwas Wasser hinzufügen und gründlich köcheln lassen, bis sich die Aromen gleichmäßig verbunden haben.

Sataejjim (Músculo bovino braisado)

Ingredientes

- 600g de músculo bovino, 150g de cenoura, 300g de rabanete branco, 5 cogumelos shiitake, 100g de castanhas, 10 nozes de ginkgo
- **Molho:** 1,5 colher de sopa de cebolinha picada, 4 colheres de sopa de molho de soja, 1 colher de sopa de açúcar, 2 colheres de sopa de mirin, 1 colher de sopa de alho picado, 1 colher de sopa de sal de gergelim, 1/3 xícara de suco de pera, Pimenta, Óleo de gergelim

Instruções

1. Deixe o músculo bovino cortado em pedaços grandes de molho para remover o sangue, coloque-o em uma panela com água suficiente e o rabanete cortado do mesmo tamanho, leve para ferver e retire. Esfrie o caldo e retire a gordura.
 2. Misture o músculo cozido uniformemente com o suco de pera e os vários temperos. Frite levemente as nozes de ginkgo em óleo e esfregue-as com um pano seco para descascar.
 3. Corte as cenouras em pedaços do tamanho de uma castanha e apare as bordas. Hidrate os cogumelos shiitake e corte-os em quatro. Prepare as castanhas descascadas.
 4. Coloque o rabanete, o músculo bovino, as cenouras, as castanhas e os cogumelos shiitake em uma panela grossa, adicione uma quantidade adequada de água e cozinhe em fogo brando até que os sabores sejam uniformemente absorvidos.
-

Сатехчим (Тушеная говяжья голяшка)

Ингредиенты

- Говьяжья голяшка 600 г, Морковь 150 г, Дайкон 300 г, Грибы шиитакэ 5 шт., Каштаны 100 г, Орехи гинкго 10 шт.
- **Соус:** Измельченный зеленый лук 1.5 ст. л., Соевый соус 4 ст. л., Сахар 1

ст. л., Мирин 2 ст. л., Измельченный чеснок 1 ст. л., Кунжутная соль 1 ст. л., Сок груши 1/3 стакана, Перец, Кунжутное масло

Способ приготовления

1. Замочите крупно нарезанную говяжью голяшку, чтобы удалить кровь, положите в кастрюлю, залейте небольшим количеством воды вместе с нарезанным такого же размера дайконом, доведите до кипения, затем выньте. Остудите бульон и снимите жир.
 2. Смешайте отварную говядину с соком груши и специями. Орехи гинкго слегка обжарьте в масле и потрите сухой тряпочкой, чтобы снять кожицу.
 3. Морковь нарежьте кусочками размером с каштан, сгладив края. Грибы шиитаке замочите и разрежьте на 4 части. Подготовьте очищенные каштаны.
 4. В толстостенную кастрюлю положите дайкон, говядину, морковь, каштаны и грибы шиитаке, добавьте немного воды и тушите на медленном огне до полного впитывания вкусов.
-

Sataejjim (Daging Sapi Sengkel Braised)

Bahan-bahan

- 600g Daging sengkel sapi, 150g Wortel, 300g Lobak putih, 5 buah Jamur shiitake, 100g Kacang chestnut, 10 buah Ginkgo biloba
- **Saus:** 1.5 sdm Daun bawang cincang, 4 sdm Kecap asin, 1 sdm Gula, 2 sdm Mirin, 1 sdm Bawang putih cincang, 1 sdm Garam wijen, 1/3 cangkir Jus pir, Lada, Minyak wijen

Cara Memasak

1. Rendam daging sengkel yang dipotong besar untuk menghilangkan darah, masukkan ke dalam panci dengan air secukupnya bersama lobak yang dipotong dengan ukuran sama, didihkan lalu angkat. Dinginkan kaldu dan buang minyaknya.
2. Lumuri daging sengkel yang sudah direbus secara merata dengan jus pir dan berbagai bumbu. Tumis sebentar ginkgo dalam minyak, lalu gosok dengan kain kering untuk mengupas kulitnya.
3. Potong wortel seukuran buah chestnut dan rapikan bagian pinggirnya. Rendam jamur shiitake dan potong menjadi 4 bagian. Siapkan chestnut yang sudah dikupas.
4. Masukkan lobak, daging sengkel, wortel, chestnut, dan jamur shiitake ke dalam panci tebal, tambahkan air secukupnya, lalu rebus dan didihkan hingga bumbu meresap secara merata.

Sataejjim (Thịt bắp bò om)

Nguyên liệu

- 600g Thịt bắp bò, 150g Cà rốt, 300g Củ cải trắng, 5 cái Nấm hương, 100g Hạt dẻ, 10 quả Bạch quả
- Sốt:** 1.5 thìa canh Hành lá băm, 4 thìa canh Xì dầu, 1 thìa canh Đường, 2 thìa canh Rượu Mirin, 1 thìa canh Tỏi băm, 1 thìa canh Muối mè, 1/3 bát Nước ép lê, Tiêu, Dầu mè

Cách chế biến

- Ngâm phần thịt bắp bò cắt miếng lớn để khử máu, cho vào nồi với lượng nước vừa ngập cùng củ cải trắng cắt kích thước tương tự, đun sôi rồi vớt ra. Để nguội nước dùng và hớt bỏ lớp mỡ.
 - Trộn đều thịt bắp bò đã luộc với nước ép lê và các loại gia vị. Đảo sơ quả bạch quả trong dầu ăn rồi dùng khăn khô chà xát để bóc lớp vỏ.
 - Cà rốt cắt miếng cỡ hạt dẻ và gọt dừa các góc cạnh. Nấm hương ngâm nở và cắt làm 4 phần. Chuẩn bị hạt dẻ đã bóc vỏ.
 - Cho củ cải, bắp bò, cà rốt, hạt dẻ và nấm hương vào nồi dày, thêm lượng nước vừa đủ và ninh như để ngấm đều gia vị.
-

সাটোজ্জিম (ব্রেইজড গরুর মাংসের শ্যাক্স)

উপকরণ

- ৬০০ গ্রাম গরুর মাংসের শ্যাক্স, ১৫০ গ্রাম গাজর, ৩০০ গ্রাম মুলো, ৫টি শিতাকে মাশরুম, ১০০ গ্রাম চেস্টনাট, ১০টি গিংকো বাদাম
- সস:** ১.৫ টেবিল চামচ কুচানো পেঁয়াজকলি, ৪ টেবিল চামচ সয়া সস, ১ টেবিল চামচ চিনি, ২ টেবিল চামচ মিরিন, ১ টেবিল চামচ কুচানো রসুন, ১ টেবিল চামচ তিলের লবণ, ১/৩ কাপ নাশপাতির রস, গোলমরিচ, তিলের তেল

প্রস্তুত প্রণালী ১. বড় করে কাটা গরুর মাংসের শ্যাক্স রক্ত দূর করতে ভিজিয়ে রাখুন, সমপরিমাণে কাটা মুলার সাথে পর্যাপ্ত পানি দিয়ে প্যানে দিন, ফুটে উঠলে তুলে নিন। ঝোল ঠান্ডা করে চর্বি ফেলে দিন। ২. সেদ্ধ করা শ্যাক্সটি নাশপাতির রস ও বিভিন্ন মসলার সাথে সমানভাবে মিশিয়ে নিন। গিংকো বাদাম তেলে হালকা ভেজে শুকনো কাপড় দিয়ে ঘষে খোসা ছাড়িয়ে নিন। ৩. গাজর চেস্টনাটের সাইজে কেটে কোণাগুলো ছেঁটে নিন। শিতাকে

মাশরুম ভিজিয়ে ৪ ভাগ করুন। খোসা ছাড়ানো চেস্টনাট প্রস্তুত রাখুন। ৪. একটি ভারী প্যানে মুলো, গরুর মাংস, গাজর, চেস্টনাট ও শিতাকে মাশরুম সাজিয়ে রাখুন, পরিমাণমতো পানি দিয়ে ভালো করে ফুটিয়ে নিন যাতে স্বাদগুলো সমানভাবে মিশে যায়।

Sataejjim (Brazita bova ŝankano)

Ingrediencoj

- 600g Bova ŝankano, 150g Karoto, 300g Daikono (blanka rafano), 5 Ŝitake-fungoj, 100g Kaŝtanoj, 10 Ginkgo-nuksoj
- **Saŭco:** 1,5 kuleroj da fajndigitaj verdaj cepoj, 4 kuleroj da sojsaŭco, 1 kulero da sukero, 2 kuleroj da mirino, 1 kulero da fajndigita ajlo, 1 kulero da sezamsalo, 1/3 taso da pir-suko, Pipro, Sezama oleo

Instrukcioj

1. En soakingu la pecojn de bova ŝankano por forigi sangon, metu ilin en poton kun sufiĉa akvo kune kun la same grande tranĉita daikono, boligu, kaj poste elprenu ilin. Malvarmigu la buljonon kaj forigu la grason.
2. Miksu la kuiritan ŝankanon egale kun la pir-suko kaj la diversaj spicoj. Malpeze sur-patetu la ginkgo-nuksojn en oleo, tiam frotu ilin per seka tuko por forigi la haŭton.
3. Tranĉu la karotojn en kaŝtan-grandajn pecojn kaj tajlu la randojn. En soakingu la ŝitake-fungojn kaj tranĉu ilin en kvar pecojn. Preparu la senŝeligitajn kaŝtanojn.
4. Metu la daikonon, la ŝankanon, la karotojn, la kaŝtanojn kaj la ŝitake-fungojn en dikan poton, aldonu taŭgan kvanton da akvo, kaj bone boligu ĝis la gustoj estas egale sorbitaj.

