



삼색나물



삼색나물

재료

- 시금치 1단, 도라지 300g, 고사리 300g, 참기름, 깨소금, 소금, 설탕, 후추, 파, 마늘

조리방법

1. 도라지는 잘게 찢어 소금에 주물러 쓴맛을 우려낸다.
 2. 고사리는 억센 부분을 다듬어 6~7cm 길이로 잘라 놓는다.
 3. 시금치는 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 꼭 짜 소금, 참기름, 깨소금에 무쳐 놓는다.
 4. 고사리는 갠 양념에 무쳐 팬에 은근히 볶다가 약간의 수분을 넣고 볶아 준다.
 5. ①의 도라지는 팬에 기름을 두르고 재빨리 볶으면서 파, 마늘, 깨소금을 넣어 도라지의 쓴맛을 없애면서 볶아준다.
-

Samsaek Namul (Three-Color Seasoned Vegetables)

Ingredients

- 1 bunch Spinach, 300g Bellflower root (doraji), 300g Bracken fern (gosari), Sesame oil, Sesame salt, Salt, Sugar, Pepper, Green onion, Garlic

Instructions

1. Tear the bellflower roots into smaller pieces, rub with salt to remove the bitterness, and soak.
2. Trim the tough parts of the bracken fern and cut them into 6-7cm lengths.
3. Blanch the spinach briefly in boiling water with a little salt, rinse in cold water, squeeze out the moisture, and season with salt, sesame oil, and sesame salt.
4. Season the bracken fern with various spices, stir-fry gently in a pan, and add a little moisture while stir-frying.
5. Grease a pan with oil, quickly stir-fry the bellflower roots from step 1, adding green onion, garlic, and sesame salt to remove the bitterness as you fry.

三色凉拌菜 (Samsaek Namul)

材料

- 菠菜 1把, 桔梗 300g, 蕨菜 300g, 香油, 芝麻盐, 盐, 白糖, 胡椒粉, 葱, 蒜

烹调步骤

- 桔梗撕成细条, 用盐揉搓去除苦味并浸泡。
- 蕨菜去除老硬部分, 切成6~7厘米长。
- 菠菜放入加盐的沸水中稍微焯一下, 过冷水后挤干水分, 用盐、香油、芝麻盐拌匀。
- 蕨菜用各种调料拌匀后放入平底锅文火翻炒, 加入少许水分继续翻炒。
- 平底锅倒油, 将①的桔梗快速翻炒, 加入葱、蒜、芝麻盐去除桔梗的苦味并炒熟。

三色凉拌菜 (Samsaek Namul)

材料

- 菠菜 1把, 桔梗 300g, 蕨菜 300g, 香油, 芝麻鹽, 鹽, 糖, 胡椒粉, 蔥, 蒜

烹調步驟

- 桔梗撕成細條, 用鹽揉搓去除苦味並浸泡。
- 蕨菜去除較硬部分, 切成6~7公分長。
- 菠菜放入加鹽的滾水中稍微燙一下, 過冷水後擠乾水分, 用鹽、香油、芝麻鹽拌勻。

4. 蕨菜用各種調料拌勻後放入平底鍋小火翻炒，加入少許水分繼續翻炒。
 5. 平底鍋倒油，將①的桔梗快速翻炒，加入蔥、蒜、芝麻鹽去除桔梗的苦味並炒熟。
-

サムセクナムル (三色のナムル)

材料

- ほうれん草 1束, トラージ(キキョウの根) 300g, ぜんまい 300g, ごま油, すりごま, 塩, 砂糖, こしょう, ねぎ, にんにく

作り方

1. トラージは食べやすく裂き、塩で揉んで苦味を抜く。
 2. ぜんまいは硬い部分を整え、6〜7cmの長さに切っておく。
 3. ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹でて冷水に取り、水気をしっかり絞って塩、ごま油、すりごまで和えておく。
 4. ぜんまいは各種調味料で和え、フライパンでじっくりと炒めながら少量の水分を加えて炒める。
 5. ①のトラージはフライパンに油を引いて手早く炒めながら、ねぎ、にんにく、すりごまを入れて苦味を飛ばしながら炒め上げる。
-

Samsaek Namul (Légumes assaisonnés tricolores)

Ingrédients

- 1 botte d'épinards, 300g de racine de platycodon, 300g de fougère de bracken, Huile de sésame, Sel de sésame, Sel, Sucre, Poivre, Oignon vert, Ail

Instructions

1. Déchirez les racines de platycodon, frottez-les avec du sel pour éliminer l'amertume et laissez tremper.
 2. Taillez les parties dures de la fougère de bracken et coupez-les en morceaux de 6 à 7 cm.
 3. Blanchissez brièvement les épinards dans de l'eau bouillante salée, rincez à l'eau froide, essorez bien et assaisonnez avec du sel, de l'huile de sésame et du sel de sésame.
 4. Assaisonnez la fougère avec divers condiments, faites-la sauter doucement dans une poêle en ajoutant un peu d'eau.
 5. Huilez une poêle, faites sauter rapidement les racines de platycodon de l'étape 1 en y ajoutant de l'oignon vert, de l'ail et du sel de sésame pour éliminer l'amertume pendant la cuisson.
-

Samsaek Namul (Verduras sazonadas tricolores)

Ingredientes

- 1 manojo de espinacas, 300g de raíz de platycodon, 300g de helecho, Aceite de sésamo, Sal de sésamo, Sal, Azúcar, Pimienta, Cebollino, Ajo

Instrucciones

1. Desgarre las raíces de platycodon, frótelas con sal para quitar el amargor y déjelas en remojo.
 2. Limpie las partes duras del helecho y córtelas en trozos de 6-7 cm.
 3. Blanquee las espinacas brevemente en agua hirviendo con sal, enfríe en agua fría, escúrralas bien y sazone con sal, aceite de sésamo y sal de sésamo.
 4. Sazone el helecho con varios condimentos, saltéelo suavemente en una sartén agregando un poco de agua.
 5. Engrase una sartén con aceite, saltee rápidamente las raíces de platycodon del paso 1 añadiendo cebollino, ajo y sal de sésamo para eliminar el amargor mientras se cocinan.
-

Samsaek Namul (Dreifach gewürzte Gemüsesorten)

Zutaten

- 1 Bund Spinat, 300g Ballonblumenwurzel (Doraji), 300g Farnkraut (Gosari), Sesamöl, Sesamsalz, Salz, Zucker, Pfeffer, Frühlingszwiebeln, Knoblauch

Zubereitung

1. Die Ballonblumenwurzeln fein zupfen, mit Salz einreiben, um die Bitterkeit zu entziehen, und einweichen.
 2. Die harten Teile des Farnkrauts abschneiden und in 6–7 cm lange Stücke schneiden.
 3. Den Spinat in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, das Wasser gut ausdrücken und mit Salz, Sesamöl und Sesamsalz anmachen.
 4. Das Farnkraut mit Gewürzen marinieren, in einer Pfanne bei schwacher Hitze anbraten und während des Bratens etwas Wasser hinzufügen.
 5. Die Ballonblumenwurzeln aus Schritt 1 in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten und dabei Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Sesamsalz hinzufügen, um die Bitterkeit zu beseitigen.
-

Samsaek Namul (Legumes temperados tricolores)

Ingredientes

- 1 maço de espinafre, 300g de raiz de platycodon, 300g de samambaia, Óleo de gergelim, Sal de gergelim, Sal, Açúcar, Pimenta, Cebolinha, Alho

Instruções

1. Rasgue a raiz de platycodon em pedaços menores, esfregue com sal para remover o amargor e deixe de molho.
 2. Apare as partes duras da samambaia e corte-as em pedaços de 6 a 7 cm.
 3. Escalde o espinafre brevemente em água fervente com sal, passe por água fria, espreme bem a água e tempere com sal, óleo de gergelim e sal de gergelim.
 4. Tempere a samambaia com vários temperos, refogue suavemente em uma frigideira adicionando um pouco de água.
 5. Unte uma frigideira com óleo, refogue rapidamente as raízes de platycodon do passo 1 adicionando cebolinha, alho e sal de gergelim para eliminar o amargor enquanto cozinha.
-

Самсек Намуль (Три вида пряных овощей)

Ингредиенты

- Шпинат 1 пучок, Корень колокольчика (дорахи) 300 г, Папоротник 300 г, Кунжутное масло, Кунжутная соль, Соль, Сахар, Перец, Зеленый лук, Чеснок

Способ приготовления

1. Разорвите корни колокольчика на части, потрите с солью, чтобы удалить горечь, и вымочите.
 2. У папоротника обрежьте жесткие части и нарежьте кусочками длиной 6–7 см.
 3. Слегка бланшируйте шпинат в кипящей подсоленной воде, промойте в холодной воде, хорошо отожмите и заправьте солью, кунжутным маслом и кунжутной солью.
 4. Заправьте папоротник специями, слегка обжарьте на сковороде, добавив немного воды.
 5. Обжарьте корни колокольчика (шаг 1) на сковороде с маслом, добавив зеленый лук, чеснок и кунжутную соль, чтобы убрать горечь.
-

Samsaek Namul (Tiga Jenis Tumisan Sayur)

Bahan-bahan

- 1 ikat Bayam, 300g Akar doraji (platycodon), 300g Pakis (gosari), Minyak wijen, Garam wijen, Garam, Gula, Lada, Daun bawang, Bawang putih

Cara Memasak

1. Suwir-suwir akar doraji, remas dengan garam untuk menghilangkan rasa pahit, lalu rendam.
2. Potong bagian keras dari pakis, lalu potong dengan panjang 6-7 cm.
3. Rebus sebentar bayam dalam air mendidih bergaram, bilas dengan air dingin, peras airnya hingga kering, lalu bumbui dengan garam, minyak wijen, dan garam wijen.
4. Bumbui pakis dengan berbagai rempah, tumis perlahan di atas wajan sambil menambahkan sedikit air.
5. Tumis cepat akar doraji dari langkah 1 di dalam wajan berminyak sambil memasukkan daun bawang, bawang putih, dan garam wijen untuk menghilangkan rasa pahitnya.

Samsaek Namul (3 loại rau trộn Hàn Quốc)

Nguyên liệu

- 1 bó Rau chân vịt, 300g Củ cát cánh (doraji), 300g Rau dương xỉ (gosari), Dầu mè, Muối mè, Muối, Đường, Tiêu, Hành lá, Tỏi

Cách chế biến

- Xé nhỏ củ cát cánh, bóp với muối để khử vị đắng rồi ngâm qua nước.
 - Sơ chế phần già của rau dương xỉ, cắt khúc dài 6~7cm.
 - Chần sơ rau chân vịt trong nước sôi có pha chút muối, xả nước lạnh, vắt ráo nước rồi trộn đều với muối, dầu mè và muối mè.
 - Ướp rau dương xỉ với các gia vị, xào liu riu trên chảo và thêm một ít nước để rau mềm.
 - Cho dầu ăn vào chảo, xào nhanh tay củ cát cánh ở bước 1, thêm hành, tỏi và muối mè để khử vị đắng trong lúc xào.
-

সামসেক নামুল (তিন পদের সবজি সালাদ)

উপকরণ

- ১ আঁটি পালং শাক, ৩০০ গ্রাম বেলফ্লাওয়ার রুট (ডোরাজি), ৩০০ গ্রাম ব্র্যাকেন ফার্ন (গোসারি), তিলের তেল, তিলের লবণ, লবণ, চিনি, গোলমরিচ, পেঁয়াজকলি, রসুন

প্রস্তুত প্রণালী ১. বেলফ্লাওয়ার রুট ছোট করে ছিঁড়ে লবণ দিয়ে চটকে তিতাভাব দূর করে ভিজিয়ে রাখুন। ২. ফার্নের শক্ত অংশ কেটে ৬-৭ সেমি লম্বা করে কেটে নিন। ৩. পালং শাক লবণাক্ত ফুটন্ত পানিতে হালকা ভাপিয়ে ঠান্ডা পানিতে ধুয়ে ভালো করে পানি নিংড়ে লবণ, তিলের তেল ও তিলের লবণ দিয়ে মেখে রাখুন। ৪. ফার্ন বিভিন্ন মসলা দিয়ে মেখে প্যানে মৃদু আঁচে সামান্য পানি দিয়ে ভেজে নিন। ৫. প্যানে তেল গরম করে ১ নম্বর ধাপের ডোরাজি দ্রুত ভেজে নিন এবং ভাজার সময় পেঁয়াজকলি, রসুন ও তিলের লবণ দিয়ে তিতাভাব দূর করুন।

Samsaek Namul (Tri-Kolorita Sezonitaj Varm-Vegetaĵoj)

Ingrediencoj

- 1 fasko da spinaco, 300g da platikodona radiko (doraji), 300g da braken-filiko (gosari), Sezama oleo, Sezamsalo, Salo, Sukero, Pipro, Verda cepo, Ajlo

Instrukcioj

1. Disŝiru la platikodonajn radikojn, frotu ilin per salo por forigi la amarecon, kaj ensoakigu.
2. Pritranĉu la malmolajn partojn de la braken-filiko kaj tranĉu ilin en longojn de 6-7 cm.
3. Blanĉu la spinacon mallonge en bolanta salita akvo, lavu en malvarma akvo, elpremu la akvon bone, kaj spicu per salo, sezama oleo kaj sezamsalo.
4. Spicu la braken-filikon per diversaj spicoj, sur-patetu ĝin milde en pato aldonante iom da akvo.
5. Oleu paton, rapide sur-patetu la platikodonajn radikojn de la paŝo 1, aldonante verdajn cepojn, ajlon kaj sezamsalon por forigi la amarecon dum la kuirado.

