世界のごはんシリーズ
vol.11 韓国のごはん

キンパ

わかめとたまごのスープ

景丘の家
こども食堂

キンパ

必要な道具

- 炊飯器
- 鍋
- フライパン
- 包丁
- まな板
- 木べら
- 菜箸
- おたま
- 巻きす

材料（2 人分）

・ご飯	2合
・ごま油（ご飯味付け用）	小さじ 2
・塩（ご飯味付け用）	少々
・海苔	4 枚
・卵	3 個
・ほうれん草	4 かぶ
・にんじん	1 本
・しいたけ	3 個
・たくあん	10cm
・牛肉切り落とし	180g
・ごま油	適量
・塩	適宜
・酒	小さじ 1
・みりん	小さじ 1
・しょうゆ	大さじ 3
・砂糖	大 1 と 1/2
・しょうがとにんにくのすりおろし	1/2 かけ分ずつ
・白ごま（仕上げ用）	適宜
・糸唐辛子（飾り用）	適宜

キンパの作り方　～材料の下ごしらえ～

ご飯	普通炊きにし、ごま油小さじ２と塩を少々入れて混ぜ、４等分にし粗熱をとっておく。
卵	ボウルで溶きほぐして塩を少々加える。 卵焼き器もしくは小さなフライパンにごま油を熱し、卵液を適量流し入れ火が通ったら手前に巻き向こう端に寄せる。これを繰り返す。＊焼き色がつかないように弱火で。 粗熱がとれたら1cm 四方の棒状（10cm くらいの長さ）に切る。
ほうれん草	根本をよくよく洗い、フライパンでお湯をわかし1分くらい塩茹でする。 茹だったら水にあげて色どめし、冷めたらしっかりしぼる。 しょうゆ小さじ1、ごま油小さじ1をふりかけて全体によくなじませておく。
にんじん	7～8mm 角の棒状にきる。
たくあん	7～8mm 角の棒状にきる。
しいたけ	じくを外し薄切りにしておく。
牛肉	調味料（ごま油大さじ１、しょうゆ大さじ２、砂糖大さじ１と 1/2、酒大さじ 1/2、しょうがとにんにくのすりおろし 1/2 かけ分ずつ）を全部かけてよく混ぜておく。

具材を炒める

1. フライパンに小さじ１のごま油を入れ、
   中火でにんじんを５分程いためて軽く塩をふる。（冷ましておく。）

2. フライパンは洗わず、さらに小さじ１のごま油を入れ、たくあんを軽くいため、
   酒小さじ１をサッと振りからめて取り出す。（冷ましておく。）

3. そのまま、ごま油小さじ２を入れ、しいたけを１～２分いためる。
   みりんとしょうゆを小さじ１ずつふり入れ、さらにいためる。（冷ましておく。）
   ＊ここまでフライパンは洗わなくて OK

4. 牛肉はフライパンに油をひかずに２分くらいいためる。（冷ましておく。）
   ＊焦げ付くのでフライパンは洗ってから使う

●それぞれの具は４等分しておく。

キンパの作り方　～巻き方～

1. 巻きすにのりを横長に置き（ザラザラの面を上に）１本分のごはん（1/4 量）を敷く。
   のりの手前から 2/3 くらいまで思ったよりも薄く端まで均一に広げ、
   上側は土手のようにごはんを盛りあげる。
   ＊土手部分は、ごはんをあらかじめ少し残しておき、広げた後に盛りあげる。

2. ご飯の中央にたくあんを置き、その上にたくあん一本分くらい開けて卵を置く。
   たくあんの上ににんじんを乗せ、たくあんと卵の間にしいたけをつめる。
   しいたけの上に牛肉を、さらにほうれん草を上に乗せふたをする。
   ＊具は少し端からはみ出す程度に乗せる。
   ＊長さが足りない時は、必要な長さに切り、継ぎ足して使う。

3. 巻き始めは手前のご飯を具の向こうのご飯にくっつけるイメージで、
   中の具が動かないように両手で押さえながら巻く。
   一度巻きすで押さえたら、残りをくるりと巻く。

4. 巻きすでしっかりと押さえ締め、形を整えたら巻きすを外し、
   巻き終わりを下にして置いておく。同様に残りの３本も巻いていく。

5. 巻き終わったキンパの上面にごま油を少々スプーンで棒状に塗り、
   白ごまを振ってくっつける。

6. 食べやすい大きさに切ってできあがり。
   ＊お好みで糸唐辛子を飾る

わかめとたまごのスープ

材料（2 人分）

・わかめ (乾燥)	2g
・水 (戻す用)	適宜
・お湯	400ml
・卵	1 個
・白ごま	適宜
・ごま油	小さじ 1
・オイスターソース	小さじ 1
・牛だし	小さじ 2

1. わかめを水で戻し、水気を切っておく。

2. 沸騰したお湯に牛だしとオイスターソースを加え、中火で一度沸かす。

3. 沸いたら溶き卵を注ぎひと煮立ちさせる。
   わかめとごま油を入れて味を整えたら最後に白ごまをふってできあがり。