

マカロン (24個) のレシピ

材料

生地

卵白 3個

粉糖 130gr

アーモンドパウダー 80gr

砂糖 20gr

食用色素 (食紅など)

中身

イチゴ 5個

ホワイトチョコ 50gr

無塩バター 50gr



作り方

生地

オーブンは180度に温めておく。

- ① アーモンドパウダーと粉糖をよく混ぜてふるいにかける。
- ② 卵白に砂糖小さじ1を入れ、泡立てる。残りの砂糖を入れてマックススピードで泡立て続ける。色素を加えて色をつける。
- ③ ふるいに掛けた粉を卵白に入れて、ゆっくりと混ぜる。
- ④ できた生地を絞り袋に入れてオーブンペーパーに直径3cmに絞り出す。～20分寝かしてオーブンに入れ15分焼く。

中身

- ① ホワイトチョコを湯煎にかけて溶かす。そのなかにバターを入れさらに溶かす。
- ② イチゴと溶かしたチョコをミキサーにかける。
- ③ できたペーストを冷ます。

仕上げ

できたペーストをぬって挟む。



ソムリエコーナー

マカロンの甘~い香りには、やはりアルザス地方の細かい泡のついている若い白ワイン「ゲヴェルツトラミネール」をお勧めしますが、予算が許せばシャンパンがもちろん一番です！

## ビビムパパのレシピ

### 材料 (4人分)

米 450g (2.5カップ)、水 600g (3カップ)

朝鮮かぼちゃ (またはズッキーニ) 300g、塩 2g(小 1/2)

皮をむいた桔梗の根 200g、塩 4g (小 1)

牛肉 (もも) 120g、戻したワラビ 200g

合わせ調味料：しょう油 18g (大 1)、砂糖 6g (大 1/2)、白ネギみじん切り 9g (小 2)、

ニンニクみじん切り 5.5g (小 1)、こしょう 0.3g (小 1/8)、ごま油 4g (小 1)

たまご 120g (2個)

昆布 3g、サラダ油 26g (大 2)

ヤクコチュジャン：コチュジャン 95g (大 5)、牛肉ミンチ (20g)、白ネギみじん切り 9g (小 2)、ニンニクみじ

ん切り 5.5g (小 1)、水 90g (大 6) 砂糖 18g (大 1 1/2)、ごま油 19g (大 1 1/2)



### 材料の準備

① 米をといで 30 分ほど水に浸し、ザルにあけ 10 分ほど水気を切り、炊く。

② 朝鮮かぼちゃは長さ 5-6cm に切り、厚さ 0.2cm くらいにかつらむきにしてから千切りにし、10 分ほど塩に漬けて布巾で水気を拭く。

③ 桔梗の根は長さ 5-6cm、幅・厚さ 0.3cm くらいに千切りにし、塩を加え 2 分ほどもんで 10 分ほどおいてから、水でゆすいで水気を絞る。

④ 牛肉は布巾で拭いて、長さ 6cm、幅・厚さ 0.3cm ぐらゐの千切りにする。ワラビはきれいに洗い 5cm くらいに切り、それぞれ合わせ調味料で味をつけておく。

⑤ 卵は卵黄と卵白のうす焼き卵を焼き、長さ 5cm くらいに千切りにする。(全卵でも良い)

### 作り方

① フライパンを熱しサラダ油をひき、朝鮮かぼちゃを入れ強火で 30 秒炒めたら、広げて冷ます。

② フライパンを熱しサラダ油をひき、桔梗の根を入れ中火で 5 分ほど炒める。

③ フライパンを熱しサラダ油をひき、牛肉とワラビを入れ中火で 3 分ほどそれぞれ炒める。

④ 昆布はフライパンにサラダ油を入れ、中火で 10 秒間揚げて粗くつぶす。

⑤ ヤクコチュジャンを作る。鍋に牛肉ミンチ、ねぎ、ニンニク、ごま油半量を入れ、2 分ほど中火で炒めたら、コチュジャンと砂糖、残りのゴマ油を加え、5 分ほど炒めて水を加え、3 分ほどさらに炒める。

⑥ ご飯の上に準備した材料 (①～⑤) と薄焼き卵、ヤクコチュジャンをのせる。

☛ ・ ビビムパパのご飯は少し固めがおいしい。

・ 盛り付けるときに、ヤクコチュジャンの量は好みによって加減する。

## スユック (煮豚) のレシピ

材料：豚バラブロック (ヒレ肉でもよい) 500g、味噌、醤油、

だし用の野菜：玉ネギ 1 個、シナモン小 4、ニンニク 2~3 かけ、コショウ小 3、バジル小 3、生姜 1 かけ

### 作り方

① 全ての材料を鍋に入れ、肉に完全に火が通るまで煮込む。

② 肉を取り出して一口サイズにスライスし、キムチや他の野菜と一緒に食べる。

サンチュなどに巻いて食べてもよい。