

冬野菜のピリ辛チゲ

●材料 4人分

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200g
塩	小さじ1/2
ニンニク	1片
ごま油	大さじ1
豆腐	1丁
大根	200g
白菜	250g
長ネギ	1本
エノキ	1パック
【スープ】	
だし汁	1ℓ
中華だし	小さじ2
コチュジャン	大さじ2
酒	大さじ3
塩	適宜
キムチ	適宜



●作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、おろしニンニク、ごま油を加えてよく混ぜる。
- 2 豆腐は食べやすい大きさに、大根はいちょう切り、白菜は5cm程に長ネギは斜め切り、エノキは石づきを取り小房に分けておく。
- 3 土鍋に1の豚肉を入れてから火をつけ、赤身がなくなるくらいまで炒めたら取り出しておく。※土鍋を使う場合割れる原因になるため空焚きしない。
※豚肉にも鍋にも香ばしい香りがでる♪
- 4 3の鍋に塩以外のスープの調味料を入れ、大根と白菜から煮ていく。
大根に火が通ったら、豆腐、エノキを加えさらに5分程煮込み長ネギ、豚肉も加えキムチものをせる。塩は味をみて加えてください。

チゲとは

キムチ、プルコギ、ビビンバなど、韓国グルメブームと共に日本に定着した料理はたくさんあります。その中でもよく耳にする「チゲ」とは朝鮮半島の言葉で「鍋料理」のことです。日本ではよく「チゲ鍋」と表現をすることがありますが、厳密には「〇〇チゲ」と呼ぶのが正解です。

韓国では「チゲ」は肉、海鮮、野菜などを入れた濃厚スープのことで、味は辛いものが多い。食堂では1人分の器に盛られているお昼ご飯の定番メニューですが、大きな鍋をみんなで食べることもあるようです。

*代表的メニュー

キムチチゲ、テンジャンチゲ、スンドゥブチゲ、プデチゲ（部隊チゲ）など。