

オクラとエビのチヂミ

●材料（10センチ大が4枚程度）

エビ	5尾
オクラ	5本
長ネギ	10cm
韓国のり	5枚
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

●焼き用

ごま油	大さじ1
-----	------

【たれ】

玉ねぎ（おろし）	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



●作り方

- 1 オクラは輪切り、長ねぎはみじん切り、エビは大きめに荒く刻む。
韓国のりは手でちぎっておく。※焼きのりを使う場合、塩を一つまみ加える。
ボウルにチヂミの材料をすべて入れてよく混ぜる。
- 2 【たれ】は器に入れて混ぜておく。
お好みでラー油やコチュジャンなど加えてもOK
- 3 フライパンにごま油大さじ1を熱し、1を4等分にして入れ、薄く伸ばして両面こんがり焼く。※大きいフライパンなら一度に4枚焼けると思います。

「チヂミ」は韓国人に通じない？

韓流ブームとともに、韓国料理も変わらず人気ですね。

韓国料理として日本でも人気の「チヂミ」は、小麦粉を溶いた生地にならや海鮮などの具を混ぜ込んで焼いた料理のことですが、韓国で「チヂミ」といっても通じないようです。韓国では、「プッチング」または「ジョン」と言うのが一般的のようです。なぜ日本で「チヂミ」という呼び方が広まったのでしょうか。

昔は在日韓国人に慶尚地方出身者が多く、彼らの方言で「プッチング」のことを「チヂム」と呼んでおり、この言葉が訛ってチヂミになったという説があります。

韓国には、使う食材によって多くの種類の「プッチング」や「ジョン」があるようです。