

タッカルビクイ

鶏肉のカルビ焼き



作り方

〈薬念だれ〉①～⑪全部混ぜ合わせる。

- ①ダシ/小さじ1½弱
- ②コショウ/小さじ½弱
- ③ごま油/大さじ2
- ④醤油/薄口大さじ1
- ⑤おろしニンニク/小さじ1
- ⑥おろし生姜/小さじ1
- ⑦中濃唐辛子/大さじ½
- ⑧いりごま/適量
- ⑨特製醤油だれ/100cc
- ⑩特製みそだれ/大さじ3
- ⑪コチュジャン/(韓国辛味噌)大さじ2

⑨特製醤油だれ

- ・醤油/150cc
 - ・ごらめ/150g
 - ・生姜スライス
/½かけスライス
- 混ぜて煮る。
〈ポイント〉ごらめを焦がさないよう
溜けるまで煮る。
さめたら生姜をしばらく取る。
※生姜はみじんにしておにぎりなど
ご飯にまぶして食べるとおいしい
です。

⑩特製みそだれ

- みそ、さとう、
みりん、ごま油、
おろし生姜、
パプリカ、
粉唐辛子
- を合わせ混ぜる。
味は好みでよいが、甘みがある方がおいしい。

- 地鶏のもも肉—一口大にカット。○キャベツ—大きめにカット(好みで増量してもよい)
- 男爵いも—スライサーでカット。○人参の短冊切り—幅1.5cmの長さ4cm位。
- ししとう—1本を3等分の斜め切り。○長ネギ—斜め切り。○玉ネギ—5cm巾のくし切り。
- 生椎茸—1まい4～5等分に切る。○春雨—ゆでてもどし水気ある方が炒めやすい。

◎食材と上の薬念だれと混ぜて(たれは好みで入れる)あとは焼くだけ。

〈ポイント〉鶏肉は別にして薬念を多めでよくもみ込む。

材料

鶏肉のカルビ焼き
(タッカルビクイ)
4人前分

- 地鶏のもも肉……………400g
- キャベツ……………4～5枚
- 男爵いも……………1個
- 人参……………1本
- ししとう……………5本
- 長ネギ……………1本
- 玉ネギ……………1個
- 生椎茸……………4枚
- 春雨……………30g

〈薬念だれ〉

- ①ダシ/小さじ1½弱
- ②コショウ/小さじ½弱
- ③ごま油/大さじ2
- ④醤油/薄口大さじ1
- ⑤おろしニンニク/小さじ1
- ⑥おろし生姜/小さじ1
- ⑦中濃唐辛子/大さじ½
- ⑧いりごま/適量
- ⑨特製醤油だれ/100cc
- ⑩特製みそだれ/大さじ3
- ⑪コチュジャン/(韓国辛味噌)大さじ2