

大さじ: 큰술 大文字のT
 小さじ: 작은술 小文字のt

시금치 무침

<https://www.youtube.com/watch?v=6D1WsymbU9s&t=106s>

시금치 무침
 시금치 300g

시금치 무침 양념장
 다진 마늘 반 스푼정도
 간장 2 스푼정도
 매실 **단**스푼정도
 참깨 + 들깨

시금치는 뜨거운물에 데치다 (湯がく)

- ①시금치를 칼로 잘라 떼다 (離す?)
- ②물에 한 술 (스푼) 대다?
- ③시금치를 넣어 주세요

양념장을 조물조물 무치다

시금치 나물

<https://www.youtube.com/watch?v=2JEMPF9GSa8> (6:08~)

시금치 나물
 시금치 200g

시금치 무침 양념
 소금 약간
 참가름 2t
 다진 마늘 1/2t
 다진 파 1t
 깨소금 1t

- ①보글보글 끓는 물에 소금(약간)을 넣어 데친다
- ②물에 한 술 (스푼) 대다?
- ③시금치를 넣어 주세요
- ④데친 시금치를 찬물에 헹궈야 식감이 좋고 색이 선명해진다
- ⑤데친 시금치는 찬물에 2번 정도 헹군다
- ⑥물기를 제거한 시금치는 3츠 길이로 찌다
- ⑦소금, 참가름, 다진 파, 깨소금섞어 양념을 만든다

시금치를 데칠 때 소금을 넣는 이유?

저용식
 색깔

보글보글	
헹구다	

고사리 나물

(54 초~)

고사리 나물 양념

국간장 1/2t
 다진 파 1t
 다진 마늘 1/2t
 깨소금 1t
 참기름 2t
 후춧가루 약간
 물 3T

질기다	固い

- ①물에 하루 정도 불린 고사리(200g)를 삶는다
- ②삶아서 씻다
- ③삶은 고사리는 단단하고 질긴 줄기부분을 잘라내 다듬는다
- ④다듬은 고사리는 먹기 좋게 찢다
- ⑤양념을 넣어 섞는다
- ⑥양념에 고사리를 넣어 고루 무친다
- ⑦팬에 기름을 살짝 두른 뒤 양념한 고사리를 넣어 빠르게 볶는다

시래기 된장국

<https://www.youtube.com/watch?v=K32ciaWzdjA>

불리다 (ふやかす)

시래기 된장국

시래기, 멸치

양념

된장 4T
 다진 마늘 1T
 참기름 1T

1. 멸치를 볶는다
 - ①멸치를 볶으면 고소한 맛이 나고 쉽게 부서져요
 - ②멸치를 마른 팬에 바삭하게 볶는다
 - ③볶은 멸치를 잘게 부순다

2. 양념을 만든다

- ①시래기를 된장, 다진 마늘, 참기름에 조물조물 무친다
- ②1.-③부순 멸치를 넣어 고루 버무린다
- ③끓는 쌀뜨물(6 컵)에 양념한 시래기를 넣어 10분정도 끓인다

쌀뜨물에는 비타민 B1, B2, 전분질이 녹아있는데 여기에 된장국을 끓이면 더욱 구수한 맛이 나요.

쌀뜨물	米のとぎ汁
버무리다	混ぜ合わせる
조물조물	もみもみ

무나물

<https://www.youtube.com/watch?v=hDIoZX5ES-0&t=120s>

무나물

무 200g(서금 1/4T)
식용유 1/2T
다진대파 1T
다진마늘 1/3T
설탕 1/3T
통깨 1/3T
들기름 1/3T

양념

된장(4T),
다진 마늘(1T),
참기름(1T)

1. 무 절임

- ① 무는 신젓가락 굵기에 5cm 길야로 채썬다
- ② 무는 소금을 넣고 섞어 20분정도 절인다
- ③ 절인 무에서 나온 물은 보리지 않고 모아둔다

2.

- ① 참기름이나 들기름을 사용하면 무나물이 쓰거나 색이 바래서 맛도 없고 색도 보기 좋지 않다
- ② 절인 무를 가볍게 짠 후 식용유 두른 팬에 강불로 볶는다
- ③ 수분이 없어지면 다진 파, 다진 마늘, 설탕을 넣어 중불로 무가 무를 때까지 볶는다
- ④ 불을 끈 후 대파와 마늘 향이 올라오면 들기름, 통깨, 절인 무 국물을 넣어 마무리한다

※나물 종류는 완전히 식힌 후에 보관하는 식이 오랫동안 두어도 상하지 않는다

※대파와 마늘의 양은 1:3 비율이 좋다

신젓가락	竹の菜箸
굵기	
채썰다	
절이다	
짜다	
식용유를 두르다	
쩍쩍하다	ぐちゃぐちゃ
무르다	柔らかくなる

멸치볶음

<https://www.youtube.com/watch?v=JEKnJ2-8ue0>

멸치양념

《멸치 100 기준》
간장 1큰술
맛술 1큰술
올리고탕 1큰술
다진마늘 1/2 작은술

기름 두르지 않은 팬에 볶으라고 하잖아요
비린내 날아가라고
기름에 볶아야 돼요
멸치가 코팅될 정도로 한큰술만(살짝)
노릇한 색깔이 나올 때까지