

## ライスペーパートッポギで韓国料理のチムタク(鶏肉と春雨の甘辛煮込みレシピ)



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：643kcal 🧂 塩分：4.2g

ライスペーパートッポギと春雨が入った煮込むだけの簡単韓国料理！もちもちのトッポギと春雨が鶏肉と野菜の旨味を存分に吸ってくれます。甘辛タレさえ作れば、入れる具材はなんでもOKです。白米とも相性抜群！

【管理栄養士のレシピ】

韓国ブームは見逃せない！もちもちのライスペーパートッポギとつるつる食感の春雨を入れた甘辛メニューです。ご家庭で揃えやすい食材をザクザク切って煮込んで簡単。おうちで韓国居酒屋気分が楽しめるようなレシピにしました。

チムタク( )とは...

チム=蒸し煮、タク=鶏肉の意味。ぶつ切りにした鶏と野菜、春雨などを唐辛子と甘い醤油ベースの味で煮込んだ料理。ボリュームがあるため、2人以上で一つの皿(1羽分)を食べるのが一般的である。

### 使用商品 ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。

でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



## 材料 3人前

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| ケンミンライスペーパー：6枚      | タレ                     |
| はるさめ使い切りパック：1袋(30g) | 白ねぎ(小口切り)：10cm分(30g)   |
| 鶏もも肉(手羽元など)：500g    | 青唐辛子(2cm幅の小口切り)：1本(6g) |
| 白ねぎ：1本(100g)        | おろしにんにく：大さじ1/2(7.5g)   |
| じゃがいも：1/2個(100g)    | おろし生姜：1cm分             |
| たまねぎ：1/2個(100g)     | 濃口醤油：大さじ4~(72g)        |
| にんじん：1/4本(30g)      | 砂糖：大さじ2~(18g)          |
| さつまいも：1/4本(75g)     | 酒：大さじ5(45g)            |
| エリンギ：2本(60g)        | ごま油：大さじ1(12g)          |
| しいたけ：2個(20g)        | 水：50cc                 |
| 鷹の爪：1本(0.7g)        |                        |
| 水：300cc             |                        |
| 油：大さじ1/2(6g)        |                        |

## 作り方

- (1) 野菜はすべてぶつ切りにして、食べやすい大きさにカットする。タレは混ぜ合わせておく。
- (2) 【ライスペーパートッポギ】  
1本につき、ライスペーパーを2枚使用します。  
  
ライスペーパー1枚を水に浸して柔らかくもどす。  
正方形に2枚重ねて、手前からくるくる巻いていく。  
巻き終わったら、3等分にカットする。  
ライスペーパーのもし方について詳しく解説
- (3) 深めのフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、鶏もも肉・白ねぎの表面に焼き色がつくまで香ばしく炒める。
- (4) 水(300cc)・鷹の爪を入れて、ひと煮たちさせる。【弱火~中火】
- (5) 沸騰したら、たまねぎ・じゃがいも・さつまいも・にんじんを加え、10分煮込む。
- (6) 野菜に火が通ったら、しいたけ・エリンギ・ライスペーパートッポギ・春雨(乾)を入れて煮込む。  
煮汁が減りすぎてしまった場合には、水を100cc追加してください。
- (7) トッポギが柔らかくなったらタレを入れて5分煮込む。