

キムマリ (甘辛春雨の海苔巻き揚げ) 簡単韓国料理レシピ



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：102kcal  塩分：0.8g

冷凍や残り物のチャプチェをライスペーパーと海苔で巻いて簡単！韓国おつまみの「キムマリ」が完成 ケンミンの冷凍韓国風チャプチェを使えば、中身は電子レンジでチンするだけ 天ぷら粉を使わなくても、ライスペーパーで外はカリカリ、中はむちっとした食感に おつまみやお弁当のおかずにもピッタリです

【管理栄養士のレシピ】

冷凍チャプチェを使って気軽に、天ぷら粉はライスペーパーで代用できる超簡単メニューです。韓国で人気の海苔巻き天ぷらがあうちでも簡単にでき、プチ韓国居酒屋さん気分が味わえるようなレシピにしました

【キムマリとは...】

韓国語でキムは「海苔」、マリは「巻く」を意味します。甘辛く炒めた韓国春雨を海苔で巻いて天ぷらにしたもので、韓国で人気の定番屋台メニューです。

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。
お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 8本分

ケンミンライスペーパー：8枚
ケンミン冷凍韓国風チャプチェ：1袋
焼き海苔：2枚
揚げ油：適量

ヤンニョムだれ
コチュジャン：大さじ1 (15g)
はちみつ：大さじ1 (21g)
みりん：大さじ1/2 (9g)
濃口醤油：大さじ1/2 (9g)
ケチャップ：大さじ1/2 (7.5g)
おろしにんにく：小さじ1/2 (2.5g)
小鍋で煮詰める

作り方

- (1) 冷凍のチャプチェは裏面に記載している通り、電子レンジで温めておく。
【500W：約4分20秒 or 600W：約3分50秒 or 1000W：約2分50秒】
ヤンニョムだれは小鍋で煮詰める。
- (2) 40 程度のぬるま湯もしくは水に20～30秒程度、1枚ずつライスペーパーを浸してもどす。
ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (3) もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央より少し下に1/4サイズ切った焼き海苔 チャプチェを順に置く。
ライスペーパーの手前を中央へ向かって折りたたむ。
ライスペーパーの左右を中央へ向かって折りたたむ。
- (4) 手前からしっかりと巻いていく。
- (5) 高温の油 (200 前後) で箸でつついて固くなり、表面が白っぽくなるまで揚げる。
揚げ春巻き同士がくっついてしまうので、数本ずつ離しながら揚げましょう。
- (6) お好みでヤンニョムダレをつけてお召し上がりください。