

韓国のお鍋料理「カムジャタン」。柔らかくなるまで煮込んだじゃがいもとスペアリブに、プチプチ食感のえごまの実が合います。えごまの葉も色鮮やかでお鍋のアクセントに。

ほろほろのじゃがいもにスペアリブ
色鮮やかなえごまの葉を添えて



15 | えごまのカムジャタン

材料 (4人分)

・えごまの実 [*]	大さじ1
・えごまの葉.....	12枚
・豚スペアリブ.....	8本
・じゃがいも.....	4個
・ごま油.....	大さじ1
・塩こしょう.....	適宜
・水.....	1ℓ

【A】

・コチュジャン.....	大さじ3
・味噌.....	大さじ3
・酒.....	大さじ3
・にんにく.....	2片 (すりおろし)
・生姜.....	2片 (すりおろし)
・砂糖.....	大さじ2

^{*}全ての材料をあらかじめ混ぜておく

- 鍋に水を入れ、塩こしょうしておいたスペアリブを入れ、火にかけます。沸騰したら、湯を捨て肉を取り出します。
- フライパンにごま油をしき、1の肉を入れ、両面をこんがり焼きます。
- 鍋にA、2、皮を剥いて2等分したじゃがいもを入れ、水をひたひたになるまで入れて火にかけます。
- 沸騰したらあくを取り、ふたをして煮込みます。
- 肉とじゃがいもがやわらかくなったら、味を整えて、えごまの実を指ですりつぶしながら加え、えごまの葉のをのせます。