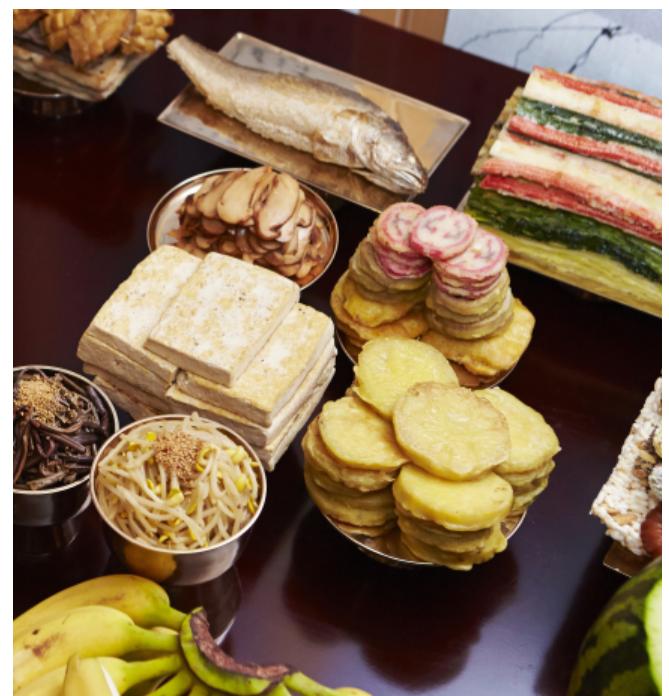


生き生き

韓国文化

VOL.31



10月

チヂミ

韓国で「チヂミ」と言ったら、通じない?!

韓国で「チヂミ」と言ったら、通じない?!

チヂミ・ジョン・ブチムゲ



チヂミとは様々な食材を溶いた小麦粉などと合わせ、油で平たく焼いた粉食のことを言います。実は、韓国でチヂミを呼ぶとき、よく使われるのは「ブチムゲ」あるいは「ジョン」の方で、「チヂミ」という呼称は慶尚道などの方言で使われることが多いです。

チヂミの種類としては、ネギのチヂミ、ニラのチヂミ、キムチのチヂミなど小麦粉やその他の生地が主になるように使用する種類と力ボチャのチヂミ、魚のチヂミ、白菜のチヂミなど、主材料に小麦粉を先につけて卵液を着せて焼く種類に分けることができます。小麦粉を使うのと油をひいて焼くのは同じですが、2種類は調理法が違う食べ物です。前者は生地がメインで、後者は具材がメインです。

生地がメイン



具材がメイン



チヂミは祭祀のお供え物にいっぱいに積み上げることが多いです。主に、魚のチヂミなどを焼いたり、パジョンのような平たいチヂミを供えることもあります。また、チヂミは雨の日に韓国人が好んで食べる料理でもありますが、雨の音がチヂミを焼く音と似ているからという説が最も有力です。



ニラ・コチュジャン・肉チヂミ



今回は、日本のスーパーでも売っているニラやコチュジャン、牛肉を利用したチヂミのレシピをご紹介します！詳しいレシピは、上のQRコードを読み込んでください！

● 材料

ニラチヂミ

材料	分量
ニラ	1袋
人参	0.5本
玉ねぎ	0.5玉
醤油	大さじ1本
油	大さじ3本
チヂミ粉	1カップ
お冷	2/3カップ

コチュジャンチヂミ

材料	分量
ニラ	1袋
エノキ	1袋
油	大さじ3本
コチュジャン	大さじ2本
チヂミ粉	1カップ
お冷	2/3カップ

肉チヂミ

材料	分量
牛肩ロース切り落とし	300g
卵	2個
みりん	大さじ2本
醤油	大さじ1.5本
砂糖	大さじ1本
チヂミ粉	1カップ

ネギの和え物

材料	分量
ネギ	1本
いりごま	大さじ2本
醤油	大さじ2本
砂糖	大さじ1本
ごま油	大さじ2本
お酢	大さじ2本