

～かきのスンドゥブ～

広島文教女子大学 × 広島市かき養殖連絡協議会 × 広島市水産課

材料

生かき……………40g(2個) えのき……………8g(適宜) スンドゥブの素……………20cc
絹ごし豆腐 ……40g(1/10丁) にら……………3g(適宜) 水……………32cc
白菜……………16g(適宜) 油揚げ ……10g(1/3枚) 豆乳 ……8cc(大さじ1)
しめじ ……8g(適宜)

☆辛い料理がお好きな方は、豆乳の量を
少なくしてみてください(^)/
☆スンドゥブの素は、メーカーにより
使用方法が異なります。

下準備

かき: 多めの片栗粉と塩(分量外)をボウルに入れもみ洗いし、黒くなったら水洗いを
繰り返して水気を切る。

白菜: 芯は一口大の削ぎ切り、葉は一口大のざく切り。

しめじ、えのき: 石づきをとって一口大に切り、ほぐす。 にら: 3cm幅に切る。

油揚げ: 油抜きをし、短冊切り。

作り方

- ① スンドゥブの素、水、豆乳を鍋に入れ火にかける。
- ② 切った野菜、きのこ、油揚げ、かきを鍋に入れ、豆腐はスプーンで一口大に
すくいながら鍋に入れる。
- ③ 全体的に火が通ったら、火を止める。

スンドゥブとは・・・

韓国の代表的な鍋料理の1つが
このスンドゥブです。

スンドゥブ(純豆腐)と呼ばれ
る、おぼろ豆腐のような柔らかい
豆腐がたっぷりと入った辛めの鍋
料理です。

かきやあさりなどの魚介類と野
菜を、唐辛子ベースの調味料、ねぎ、
にんにく、ごま油、塩などを入
れて煮込みます。絹ごし豆腐以
外に、お好みの材料(白菜、きの
こ、にら、ねぎ等)や生たまごを
加えてください。食べると身体
の内側から温まります。

【1杯分の栄養価】エネルギー113kcal / 塩分0.3g 【調理時間】15分