

キムチチゲ

寒い冬はやっぱり鍋！

●材料 3~4人分

豚肉	200g
生姜、ニンニク（おろし）	各1片分
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2
豆腐	1丁
白菜	5~6枚
大根	100g
人参	50g
長ネギ	1本
春菊	1/2把
しらたき	1袋
しいたけ	4個
👉お好きなきのこでOK	
だし汁	1ℓ
👉中華だし、和風だしなど混ぜてもOK	
コチュジャン	大さじ1
酒	大さじ3
塩	適宜
キムチ	お好みで



●作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aとボウルなどに入れて混ぜておく。
- 2 白菜はザク切り、大根、人参は短冊切り、長ネギは斜め薄切り、しいたけは四つ割りに春菊は5cmくらいに切り揃える。豆腐も食べやすい大きさに切る。しらたきは、水洗いし、食べやすい長さに切っておく。
- 3 土鍋で1を炒め、豚肉に火が通ったら一旦取り出し、だし汁、コチュジャン、酒を加え、大根、人参、白菜、しいたけ、しらたきも加えて5分程煮込み。野菜に火が通ったら味をみて足りなければ塩を加える。豆腐、豚肉、長ネギ、春菊、キムチも加える。キムチからも旨味が出てくるので少し煮込んで完成。

チゲ鍋の由来

「チゲ」は、キムチや肉、魚介類、豆腐などを出汁で煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の一つで、唐辛子やコチュジャンを用いたピリ辛なものがよく知られています。朝鮮語の「チゲ」は鍋料理全般を指すので、「チゲ鍋」は日本で生まれた言葉であり、直訳すると「鍋鍋」という意味になってしまうが、日本ではこの呼び方が定着しているようです。「チゲ」は多くの場合、一人用の小さな土鍋で、調理された状態で出てくるものを指すため、日本の鍋料理のように数人で大きな鍋を囲み、材料を煮ながら食べるものは「チョンゴル」というのが正しいようです。

トウガラシの辛味成分カプサイシンは、発汗を促し、体を温めてくれるのでコチュジャンなど唐辛子を使った「チゲ」は、冬におすすめのメニューですね。