

# 牛肉と大根の甘辛炒め

## ● 2～3人分

|                |      |
|----------------|------|
| 牛肉（薄切り）        | 270g |
| 大根             | 300g |
| 小松菜            | 1/2袋 |
| ニンニク（おろし）      | 1片分  |
| 生姜（おろし）        | 1片分  |
| 油              | 大さじ1 |
| オイスターソース       | 小さじ1 |
| コチュジャン         | 小さじ2 |
| ※辛いのが苦手な方は小さじ1 |      |
| しょうゆ           | 大さじ1 |
| 砂糖             | 大さじ1 |
| 酢              | 大さじ1 |



## ● 作り方

- 1 大根は皮をむいて1cm角の棒状に切って皿に並べ、ラップをして600Wのレンジに5～6分ほどかけておく。  
※後で牛肉とさっと炒めるだけなので、中までやわらかくしておく。  
小松菜は5cmほどの長さに切っておく。
- 2 フライパンに油を入れてから火をつけ、おろしニンニクと生姜をさっと炒めてから食べやすく切った牛肉と1の大根を炒める。全体に火が入ったら、オイスターソース、コチュジャン、しょうゆ、砂糖を加えて味が絡むよう中火で炒め、小松菜も加えてさらに炒め、最後に酢を加えて火を止める。

## コチュジャン

コチュジャンは、唐辛子(コチュ)、もち米(麴)、大豆麴、塩などを発酵させて作るため、甘味のほかにコクも感じられる甘辛い発酵調味料で「韓国の味噌」とも呼ばれています。

豆板醤よりも辛みがマイルドで、ビビンバ、ヤンニョムチキン、チゲ、焼肉のタレなどに使われる韓国料理に欠かせない万能調味料です。

豆板醤は、香りが立つよう具材を入れる前に豆板醤だけを軽く炒めますが、コチュジャンは糖を含んでいて熱すると焦げやすいため、料理の最後に加えた方がよいでしょう。

韓国料理にこだわらず、野菜炒めやラーメン、鍋などに辛みとコクを出したい時に加えてみてはいかがでしょうか。