



チャプチュエ＝雑菜という意味の甘辛い炒め物。
元々は王宮の宴席料理です。
春雨が入るようになったのは20世紀、中華料理の影響とされています。
韓国の春雨はサツマイモから作られ、
日本の緑豆春雨より太く腰があるのが特徴です。



魚介類のチャプチュエ

～材料～



ヤリイカ	60g	エビ	4尾	舞茸	25g
キクラゲ	3g	ピーマン	50g	ほうれん草	50g
春雨	30g	コチュジャン	15g	ニンニク	2g
砂糖	2g	水	大さじ3	胡麻油	5g
醤油	小さじ1	酒	20g		

作り方

1. 容器にビーフンと100ccの水を入れて、500Wの電子レンジで2分加熱してもどし、5cmの長さに切ります。調味料は混ぜておきます。
2. ビーフンに、ほうれん草以外の野菜と調味料を加え、500Wの電子レンジで3分加熱をします。
3. 魚介類は、ヤリイカは身を掃除し、2cm幅に切ります。エビは皮をつけたまま、よく洗います。
4. ほうれん草を入れて500Wの電子レンジで1.5分加熱して出来上がり。