

# が ね

# 가 네



さつまいもを必ず入れる「がね」は、子どもから大人まで幅広く愛される一品です。あつあつはもちろん、冷めてもおいしいです。

고구마가 꼭 들어가는 「가네」는 아이부터 어른까지 폭넓게 사랑받고 있는 요리입니다. 뜨거울 때는 물론, 식었을 때도 맛있는 요리!

〈材料〉 8～10個分

さつまいも 200g

人参 50g

にら 30g

衣

小麦粉 100g

もち米粉 50g

砂糖 40g

卵 1個

淡口醤油 大さじ1.5

塩 ふたつまみ

水 80cc 程度

油 適量

〈재료〉 8～10개분

고구마 200g

당근 50g

부추 30g

튀김옷

밀가루 100g

찹쌀가루 50g

설탕 40g

달걀 1개

맑은 간장 큰 숟가락 1.5

소금 두 자밤

물 80cc 정도

식용유 적당량

〈作り方〉

- ① さつまいもは薄く皮をむき（ところどころ皮を残す）、5mm 角×7、8cm の細切りにする。ボウルに水を張り、さつまいもが完全に浸るようにさらしてざるに開ける。人参は薄く皮をむき、さつまいもより細めの2、3mm に切る。にらは7、8cm の長さに切る。
- ② ボウルに①と水以外の材料を加えて混ぜあわせ、水を加えながら衣が具にまとわりつく感じになるまで混ぜる。
- ③ 鍋に油3cm 以上の深さになるよう入れて、170℃になるように熱する。
- ④ 木じゃくしで具をすくい、横長にカニの姿のように形を整える。菜箸で向こう側に押すように鍋に落とし、2、3分でひっくり返し、さつまいもの甘い匂いがしてきて、全体がキツネ色になったら揚げ上がり。バットにキッチンペーパーをしき、立てて並べると油の切れがいい。

〈만드는 법〉

- ① 고구마는 얇게 껍질을 벗겨(군데군데 껍질을 남김) 5mm X 7-8cm 로 채를 썬다. 그런 다음, 볼에 물을 받아서 채 썬 고구마를 헹군 후 물기를 뺀다. 당근은 얇게 껍질을 벗겨 고구마보다 가늘게 2, 3mm 로 채를 썬다. 부추는 7-8cm 길이로 썬다.
- ② 볼에 ①과 물을 제외한 나머지 재료를 한데 넣어 잘 섞는다. 그런 다음, 물을 조금씩 넣어가며 반죽의 농도를 맞춘 후, 반죽이 재료에 엉겨붙을 때까지 잘 섞어 준다.
- ③ 냄비에 식용유를 3cm 정도의 높이까지 따른 후, 기름 온도가 170℃가 되도록 가열한다.
- ④ 준비해 둔 튀김 반죽을 나무주걱으로 뜬 후, 가로로 길게 게 모양을 잡는다. 그런 다음, 젓가락으로 밀어 넣듯 냄비에 넣은 후, 2-3 분이 경과하면 뒤집어 준다. 고구마의 단내가 올라오고 열은 갈색을 띠면 접시에 키친타올을 깔아 그 위에 튀김을 올린다. 이때, 튀김을 세워 놓으면 기름이 더 잘 빠진다.

# いもんせん揚げもの

# 이몬센 튀김



もっちりとした歯ごたえ。

쫄깃쫄깃한 식감.

〈材料〉 作りやすい分量

さつまいも

でんぷん 1カップ

水 1カップ

塩 小さじ 1/2

油 大さじ 1

砂糖 適宜

濃口醤油 適宜

〈재료〉 적당량

고구마

전분 1컵

물 1컵

소금 작은 숟가락 1/2

식용유 큰 숟가락 1

설탕 적당량

진간장 적당량

〈作り方〉

- ①でんぷんと水を合わせ、塩を加え、油をひいたフライパンに流し込み、中火で焼く。
- ②透明になったら裏返して焼き、食べやすい大きさに切り、砂糖醤油をかける(きな粉やはちみつ、黒蜜をかけてもよい)。

〈만드는 법〉

- ①전분과 물을 섞은 후, 소금을 친다. 그런 다음, 식용유를 두른 프라이팬에서 중불로 굽는다.
- ②투명한 색을 띠면 뒤집어 굽는다. 그런 다음, 먹기 좋은 크기로 잘라 설탕 넣은 간장을 친다. (콩가루나 꿀, 흑밀(黑蜜)을 쳐도 좋음).

# さつまい

# 고구마국



寒い日にからだの温まる、具沢山の汁もの  
です。

추운 날, 몸을 따뜻하게 해 주는 다양한  
재료가 들어간 국입니다.

〈材料〉4人分

大根 100g  
人参 50g  
ごぼう 50g  
豆もやし 50g  
鶏もも肉 100g  
椎茸 2枚  
油揚げ 1/2枚  
生姜 1片  
小ねぎ 2~3本  
麦みそ 80g  
水 1リットル  
かつお節 10g

〈재료〉4인분

무 100g  
당근 50g  
우엉 50g  
콩나물 50g  
닭다리 살 100g  
표고버섯 2개  
유부 반장  
생강 1개  
쪽파 2-3뿌리  
보리된장 80g  
물 1리터  
가다랑어포 10g

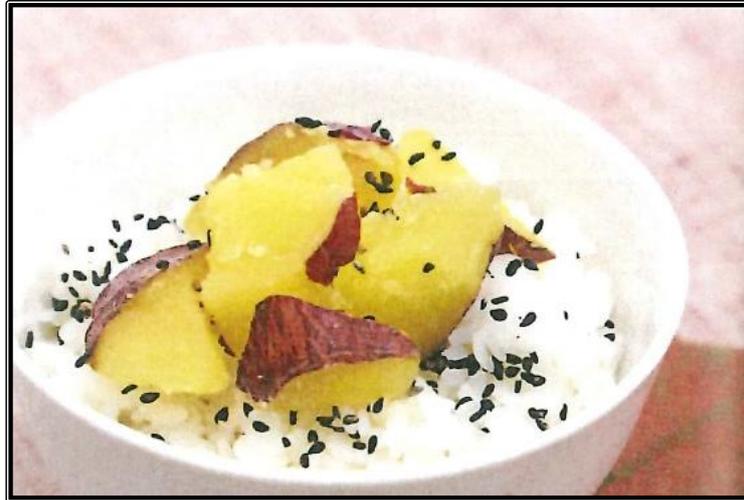
〈作り方〉

- ①分量の水を沸騰させ、かつお節を加え、再び沸騰したら火を止め、2、3分したらこす。
- ②大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、豆もやしは5cm長さに、鶏肉は1cm角に切る。椎茸、油揚げ、生姜は千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油をひき、小ねぎと生姜以外の材料を炒め、①を加え、加熱しながらアクをとり、野菜に火が通ったら麦みそで味をつけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④器に盛り、小ねぎと生姜を散らす。

〈만드는 법〉

- ①물이 끓으면 가다랑어포를 넣고, 물이 한 번 더 끓어오르면 불을 끈다. 2-3 분 경과 후, 가다랑어포를 걸러 낸다.
- ②무와 당근은 얇박하게 썰고, 우엉은 얇고 엷비슷이 자른다. 콩나물은 5cm 길이로, 닭고기는 가로 1cm X 세로 1cm X 높이 1cm 로 썬다. 표고버섯, 유부, 생강은 채를 치고, 쪽파는 잘게 썬다.
- ③냄비에 식용유를 두르고 쪽파와 생강을 제외한 나머지 재료를 볶다가 ①을 넣고 가열한다. 짙은 맛이 빠지고 채소가 익으면 보리된장으로 간을 하고, 한소끔 끓어오르면 불을 끈다.
- ④그릇에 담은 후, 쪽파와 생강을 올린다.

# さつまいもご飯 高구마밥



ホクホクとした食感と自然な甘味が楽しめます。

갓 찌낸 고구마의 식감과 건강한 단맛을 즐길 수 있습니다.

〈材料〉 作りやすい分量 (5~6杯分)

さつまいも 中1本 (200g)

米 3合

酒 大さじ3

塩 小さじ1

黒ごま 大さじ1

〈재료〉 5-6공기 분량

고구마 中1개(200g)

쌀 3홉

술 큰 술가락 3

소금 작은 술가락 1

검은깨 큰 술가락 1

〈作り方〉

①さつまいもは、包丁の先でけずり切るような感じで、食べやすい大きさに切り、水にさらす。

②米をといで30分程度浸水させ、酒と塩を入れ、通常の分量までの水を入れ、水気を切った①を上にはろげて炊飯する。

③器に盛り、黒ごまをふりかける。

〈만드는 법〉

①고구마는 껍질을 깎아낸 후, 먹기 좋은 크기로 잘라 물에 행군다.

②쌀은 씻은 후, 30분 정도 물에 불린다. 그런 다음, 술과 소금을 넣고 평상시와 동일한 양의 밥물을 넣은 후, 물기를 뺀 ①을 올려 밥을 짓는다.

③그릇에 담은 후, 검은깨를 뿌린다.