

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

## ★韓国風トックスープ★



世界の食卓から…  
～韓国の食材を使った料理～

韓国の伝統的な食材「キムチ」を使ったピリ辛スープです。辛いのが好きな人は、キムチのつけダシを入れて辛さを調整しましょう。辛いのがちょっと苦手な人は、キムチのみを使うと辛さを控えめに作ることができますよ！



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肩肉 小間	80		
しょうが	0.8	少々	みじん切り
にんにく	0.8	少々	みじん切り
もやし	80		
にら	30	2/3束	ざく切り
キムチ	40		
トック	80		
油	4	小さじ1	
中華だし	4	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	12	大さじ2/3	
塩	3	小さじ1/2	
こしょう	0.15	少々	
ごま油	1.2	小さじ1/2	
水	600	3カップ	

### 〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、しょうが、にんにくを炒め、香りをたたせ、豚肉を炒める。
- ② 水を入れて、もやし、にら、キムチ、トックを入れる。
- ③ 中華だし、しょうゆ、塩、こしょうを入れて、味を調える。
- ④ ごま油を回し入れ、完成！

※ 手作りトックの作り方を「トックスープ」にて紹介しています！参考にしてください。

## 「トック」と「トッポギ」

韓国語で「トッ」は、もち全般を意味しています。トックは「汁物のもち」、トッポギは「炒めたもち」という意味になるそうです。形は、トックは斜めの楕円形、トッポギは棒状です。

韓国でも日本と同じく「もち」は、正月などの行事にはかかせないものです。日本のもちとの大きな違いは、日本では原料にもち米を使いますが、韓国ではうるち米を使います。うるち米は、粘りや伸びが少なくて歯切れがよく、煮込み料理や鍋料理に入れても煮崩れしないことです。