

トック

トックは韓国料理で、おもちの入ったお汁です。日本のお雑煮のような料理です。
日本のおもちとちがって、もち米ではなく、ごはんにするうるち米から作られます。
ねばりや伸びが少なく、歯切れもよく、煮込みすぎても崩れにくいことが特徴です。



材 料	分量 (4人分)
トック	100g
鶏ひき肉	40g
たまねぎ	60g
にんじん	20g
もやし	80g
生しいたけ	20g
ねぎ	12g
しょうが	2g
中華スープ	小さじ2
酒	小さじ1弱
淡口しょうゆ	小さじ2
炒め油	小さじ1/2
水	700ml

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじんは細切りにする。もやしはざく切りする。
生しいたけはうす切りに、ねぎは小口切りにする。
しょうがはみじん切りにする。
- ② 炒め油としょうがを熱し、鶏ひき肉と酒を加えて炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、もやしを加えて炒め、ひたひたに浸かるくらいの水を入れて加熱する。あくが出てきたら丁寧にとる。
- ④ やわらかくなったら、残りの水を入れて沸騰させ、
中華スープ、生しいたけ、トックの順に加えて煮る。
- ⑤ トックが柔らかくなったら、淡口しょうゆで調味し、
ねぎを加えて仕上げる。

