

甘酸っぱくてしゃきしゃき！韓国の「오이무침(きゅうりの和え物)」

太宰府市国際交流員 金雅英

暑い日が続くと、食欲がなくなりがちですが、そういうときは、さっぱりしたものが食べたくりますよね。今回は、韓国の家庭では定番の甘酸っぱくてご飯が進む「きゅうりの和え物レシピ」をご紹介しますと思います。



1 基本材料 *単位:個
キュウリ(2)、玉ネギ(1/2)

2 調味料 *単位:大さじ
塩(少々)、砂糖(1)、お酢(2)、
濃口しょうゆ(1)、唐辛子の粉(1)、
ニンニク(1)、コチュジャン(1)、
白いりごま(1)、ごま油(1)

- ①キュウリを斜め切り(0.5cm)して、少量の塩をまぶしておく。(10~15分)
- ②玉ねぎは薄切り(0.5cm)して水に浸けておく。
- ③ニンニクをつぶして細かく刻む。
- ④ざるでキュウリと玉ねぎの水を切り、ゴマ油以外の調味料を全部混ぜたヤンニョム(※注:ソース)をボウルに入れて混ぜる。※ヤンニョムがしっかりとつくように、お箸よりもビニール手袋などを使って混ぜる。
- ⑤香りをつけるためにゴマ油を入れてもう一度軽く混ぜたら完成!

☆アレンジを加えよう☆

- ・パプリカ、梨などを細切りして一緒にに入れて食べても美味しい!
- ・辛味が苦手な場合、梨やリンゴなどをすりおろしてヤンニョムに入れたら辛い!
- ・同じヤンニョムで「もやしの和え物」にもアレンジできる!

作ってから2~3日経つとさらに美味しくなります。冷やしておいた和え物を熱いご飯と一緒に食べたり、おうち焼肉のときに肉と食べたりすると、最高です。ぜひ作ってみてください!

国際交流員への質問募集!

韓国のことについて国際交流員に聞きたいことを下記まで送ってください。
(郵便・電子メール・電話のいずれか)

郵便 〒818-0198太宰府市観世音寺一丁目1番1号 太宰府市 国際・交流課 宛
電子メール kokusai-k@city.dazaifu.lg.jp
電話 ☎(921)2121 (内線482)

人権標語

つなごうよ
だれも欠けない
心の輪

太宰府南小学校6年 野上 日翔さん
(入選当時の学年)



尾上 れい子(筑紫野市) 小原流

花材 アガパンサス・百合
矢羽根すすき

季節の生け花

太宰府市華道連盟

つれづれ

太宰府短歌会

「ステイホーム」で見事に育った夏野菜
自由と引き換えそれもあつたかな
五条 大穂 聡子

ちははと祖父母も居りて十人の
集ひのしかな戦中なれど
観世音寺 大久保 富士子

籠もり居に旧き洋画は時戻し
ラストシーンのコルマン髭
五条 大数 昌代

山門の菩提樹の花は見頃かと
籠もりてゐれば鶉にさく
筑紫野市 工藤 不二子

変わる事無かりし今日に感謝して
綴る日記は短く終わる
朱雀 黒木 邦枝

太宰府俳句会

手早さも酒のもてなし焼茄子
星ヶ丘 柴田 慧美子

羅に透きゆく風のこちよく
馬場 有岡 和砂

初茄子を洗ふさしきし音たてて
青葉台 武富 マサノ

解けさうで解けぬクイズや明易し
国分 松尾 満子

挽きたてを齧りしことも茄子畑
大野城市 北嘉与子

飛梅句会

竹落葉蘇芳に暮れてゆく幸府
石坂 門谷 とも

竹落葉降り竹林を明るうす
大佐野台 金丸 恵子

山風の重くなりたる梅雨入かな
高雄台 川路 泰子

ほとばしる水車の音や夏薊
大野城市 田代 りえ子

静けさや青梅育つ宮の杜
長浦台 徳賀 美智子

宝満句会

干草を旨くたくるや牛の舌
星ヶ丘 江里口 幸生

日の丸をよく出す家や花南天
観世音寺 野田 杉子

干草やゴッホのごとき阿蘇の景
東ヶ丘 竹家 京子

南天の花の白さや手水鉢
筑紫野市 名本 剛

干草の軽さを積める牧舎かな
福岡市 工藤 友子

都久志てんじん句会

時疫とて吾万緑の只中に
福岡市 宮津 英里子

梅雨の鳥梅雨の色して佇みぬ
福岡市 北川 朴洋子

音もなくコロナの五月流す雨
筑紫野市 津和崎 幸枝

平穏と不穏の合ひ間梅雨を待つ
福岡市 塩飽 たか子

万緑や殉教の血の無人島
青葉台 彦坂 正孚

太宰府川柳倶楽部

絵手紙の友とコラボの一行詩
都府楼 杉 良子

ぴつたりは満艦飾の母と子と
吉松 鈴木 弘市

うたた寝のすがり越し狼狽える
筑紫野市 東 昭秀

初孫を囲み笑顔の初節句
筑紫野市 吉田 敬子

慣例も止めざるを得ぬ危機管理
春日市 大塚 茂