

日本の家庭でも手軽に作れる本格的な韓国料理

トッポギ



トッポギとは、韓国のお餅(トック)を主な材料とし、コチュジャンと砂糖で甘辛く炒めたもしくは煮込んだ料理です。

元々は朝鮮王朝の宮廷料理で、彩りよく野菜や肉と合わせる炒め物でしたが、今は韓国の庶民料理として親しまれ、屋台の定番メニューとなっています。

◎材料（1～2人前）

- ・トック(韓国のもち) 100g
- ・ウィンナー 適量
- ・水 100 cc

* トッポギに使用される韓国のお餅ですが、日本では、「トック」や「トッポギ」、「トッポッキ」などと呼ばれています。形状が異なりますが、同じものを指します。

* お好みで、ニンジンやキャベツなどの野菜を入れてもOK。

◇合わせ調味料

- ・醤油、砂糖、コチュジャン、おろしにんにく それぞれ大匙1杯

*コチュジャンの使用量を調節することにより、辛さを調節することができます

注：トッポギも、コチュジャンも茨木市内のスーパーで購入できます。

◎作り方

STEP 1 下準備

- ・◇の調味料を全部合わせておく
- ・ウィンナーを食べやすい大きさに切っておく
- * 野菜等を入れる場合は、軽く炒めておく

STEP 2 すべての材料をフライパンに入れて柔らかくなるまで煮るだけで完成

- ・すべての材料と合わせ調味料をフライパンにいれて軽く混ぜたら、柔らかくまで煮るだけで完成
- * 汁気が苦手の方は、お水を少しずつ入れて炒めるという方法もある