

# 今年の恵方巻きは キムパブで!

(韓国風海苔巻き)



2月3日は節分。もとは関西の習慣だった恵方巻きも、今では関東にもすっかり定着してきました。今年は少し変わった恵方巻きにしたいという方のために、今回は簡単に手作りできる韓国風海苔巻きをジョン インスクさんに教えてもらいました。今年の恵方は北北西、ガブリと丸かぶりして福を呼び込んで。

\*子どもやお年寄りには食べやすい大きさに切って楽しんで



## < 材料 > (4本分)

ご飯.....800g  
A(塩小1/2、ゴマ油大1.5、白ゴマ・黒ゴマ各適量)

## < 基本巻き >



卵.....2個  
ニンジン.....1/2本  
カニカマ.....6本  
ホウレン草...1/2束  
※キムパブのホウレン草は切りませんが、丸かぶり用は長さ3cmくらいに切る  
シイタケ.....100g  
タクアン.....1/4本  
魚肉ソーセージ...90g  
キュウリ.....1本  
海苔.....4枚

おろしニンニク・サラダ油・ゴマ油・しょう油.....各適量

## < 作り方 >

- ① ボウルにご飯を入れ、Aの材料を入れて混ぜる
- ② タクアンは海苔の長さに切ってから縦4等分に切る(タクアンが太い場合は1cm幅に切る)
- ③ 千切りにしたニンジンと、縦4等分に切ったソーセージを別々に油で炒める
- ④ シイタケは、しょう油・ゴマ油・ニンニクと共に炒める
- ⑤ 薄焼き卵を作り半分に切る
- ⑥ カニカマは半分に切る。キュウリは縦4等分に切ったら塩でもんで少し時間を置く
- ⑦ ホウレン草はゆでて、塩・ゴマ油・ニンニクと和える
- ⑧ 巻きすに海苔を敷き①のご飯を広げて⑤の卵をのせ、②・③・④・⑥・⑦の具材をのせて(汁気のある具材は絞る)しっかり力を入れて巻く。好みに巻いた海苔の表面にゴマ油を塗りゴマをふりかける

※時間があったら、干しシイタケを戻して使うと歯ごたえがあっておいしいです



※巻き口を下にしておくとも自然につきます



「栃コリア」  
韓国語教室主宰  
鄭仁淑さん  
(ジョンインスク)

## 教えてくれたのは...

「キムパブはご飯とおかずと一緒に食べられるように、具がたくさん入るのが特徴です。遠足や運動会に持っていくお弁当のようなものですね。今回皆さんが作る時は、具は家にあるものでOKです。ただしタクアンを必ず入れることと、色合いを考えるのが大切です。キムパブが残ったら溶き卵につけてフライパンで焼いて食べるとおいしいですよ。」

## < バリエーション >

### ①キムチ



基本巻きに、汁気を絞り千切りしたキムチをのせて巻く

※キムチの代わりに味付けした肉のそぼろもお勧め



### ②エゴマの葉 (なければ大葉)



巻きすに海苔を敷きご飯を広げ卵をのせたら、エゴマの葉を敷いて具材を乗せて巻く



## < 巻き方のアレンジ >

### ③ヌードキムパブ

巻きすに海苔を敷きご飯を広げたら、ご飯が下になるようにひっくり返す。海苔に具材を乗せて巻く

