



순두부찌개

スンドゥブ・チゲ

Sun Dubu Jjigae



材料(2人分)



あさりは塩水につけて、砂抜きをしておく。

Soak clams in salt water beforehand to get rid of sand inside the clams.

キムチと豚肉の下味

Seasoning for kimchi and pork

- 1 絹ごし豆腐 300g 300 grams of Kinugoshi Tofu
- 2 あさり 200g 200 grams of clams
- 3 白菜キムチ 150g 150 grams of
Japanese Cabbage Kimchi
- 4 しゃぶしゃぶ用豚薄きり肉 100g 100 grams of pork thin cut
- 5 ちくわ 1本 one chikuwa fish cake
- 6 エノキダケ 1/2 袋 half a pack of enoki machroom
- 7 玉ねぎ 1/4 個 quarter piece of onion
- 8 長ねぎ 10cm 10 centimetre of spring onion
- 9 卵 1個 one egg
- 10 昆布のだし 600ml 600 millilitres of kombu (kelp)
seaweed soup
- 11 こしょう 少々 small amount of pepper
- 12 粉唐辛子 大さじ1 one table spoon of chili powder
- 13 しょうゆ 大さじ1 one table spoon of soy sauce
- 14 サラダ油 大さじ1 one table spoon of cooking oil
- 15 コチュジャン 小さじ1 one tea spoon of Gochujang
(Korean red pepper paste)
- 16 ラー油 小さじ1 one tea spoon of spicy sesame oil

- 1 酒 大さじ1
One table spoon of sake liquor
- 2 おろしにんにく 3 かけ分
3 pieces of garlic (ground)
- 3 おろししょうが 1/2 かけ分
2 pieces of ginger (ground)
- 4 しお 適宜
Small amount of salt



スンドゥブ・チゲ

스ンドubu찌개



作り方 How to make

あさりは塩水につけて、砂抜きをしておく。

Soak clams in salt water to get rid of sand.

昆布を水に浸しておく（約 30 分）。

1 Put water and Kombu seaweed in the hot pot and leave it for about 30 minutes.

野菜を適当な大きさに切って準備しておく。

2 Cut veggies into appropriate sizes.

豚肉を食べやすい大きさにきり、塩・おろしにんにく・おろししょうが・酒で下味をつけ、サラダ油で炒めて皿にとっておく。

4 Cut pork into pieces, and mix with salt, ground garlic, ground ginger and sake. Stir fry them and put them on a plate.

（4）のフライパンの残った油でキムチを炒めて皿にとっておく。

5 Stir fry kimchi with the oil remaining in the pan after frying pork, and put them on a plate.

浸しておいた昆布を取り出して火にかけ、ラー油・豚肉・キムチ・たまねぎを入れる。ふつふつと煮立ってきたら、豆腐とエノキダケを入れて煮込み（2～3分）、しょうゆとコチュジャンなどで味つけする。

Take out the Kombu seaweed and boil the soup. Put spicy sesame oil, pork, kimchi, and onion in the hot pot. When it starts boiling, put tofu and enoki mushrooms. After boiling for about 2-3 minutes, season with soy sauce and Gochujang.

出来上がる直前に長ネギと卵を入れて完成。

Put spring onions and egg just before serving.

※ お好みでごま油をかけて食べると美味しいです。
Adjust the amount of sesame seed oil as you like for a better taste.

