

【コリアン style ポテトの煮ころがし】

材料

ポテト	・・・ 600g ⇨ 2,5cm乱切り
ピーマン	・・・ 3～4個 ⇨ 1cmカット (代用可：青唐辛子 ⇨ 薄くスライス)
たまねぎ	・・・ 1/2玉 (100g) ⇨ スライス (代用可：長ネギの軟白部分)
Exvオリーブオイル	・・・ 大さじ1～2

A (合わせ調味料)

醤油	・・・ 大さじ2
コチュジャン	・・・ 大さじ1 (20g)
みりん	・・・ 大さじ2～3
水	・・・ 150g
ブラックペッパー	・・・ 小さじ1/2～1/4
にんにく	・・・ 2～3片 (約18g) ⇨ 粗みじん切り
ゴマ油	・・・ 小さじ1～2

(トッピング)

ごま	・・・ お好み適量
小ネギ	・・・ お好み適量

つくり方

- 1 Aをボウルに合わせる。
- 2 オリーブオイルを中火で熱したフライパンにポテトを入れて4～5分ほど木ベラで炒める。
※ポテト同士がくっつかないように混ぜるのがポイント！
- 3 そこにAを加えて強火にする。グツグツと沸いたら、中火に戻してフタをして10分ほど煮る。
※ポテトによってはさらに時間がかかることもある。楊枝がスムーズに入ればOK！煮崩れしないように注意！
それでも、火の通りが甘ければ+2～3分増やして。
- 4 ピーマン、たまねぎを加えて3～4分ほど水分が飛ぶまで混ぜる。
- 5 水分がなくなれば、火を止めてゴマ油をかけて全体を混ぜ合わせる。フタをして5分ほど蒸らす。
- 6 器に移してトッピングすればできあがり。

ワンポイントアドバイス

- メイン材料のポテトは煮崩れしにくいメイクイーンがオススメ！
- サイドメニューとしての一品料理としても、翌日のお弁当のおかずとしても使用OK！